



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL ÇAYLI GALETA

3 bardak tam buğday unu (300 g)

3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa

3 poşet Doğadan Yeşil Çay

2 yumurta (birinin sarısı üzerine)

10 g Maya (1 yemek kaşığı)

10 g esmer şeker (1 yemek kaşığı)

150 ml. Ilık su

Üzerini süslemek için toplamda 10 g keten tohumu, çörekotu, susam ve haşhaş karışımı

Maya, esmer şeker ve ılık su karıştırılıp yaklaşık 5-6 dakika mayalandırmaya bırakılır.

Tam buğday unu, haşlanmış kinoa, 3 poşet Doğadan Yeşil Çay (poşetlerden çıkarılıp karışımın içine eklenir), 2 yumurta (birisinin sarısı ayrılarak) karışıma eklenir ve yoğurulur. Üzerine streç film çekilerek 35-40 dakika hamuru dinlendirilir. Ardından hamuru biraz daha yoğurulup bir parmak kalınlığında şekil verilerek yağlı kâğıt serilmiş tepsiye dizilir.

Fırın tepsisine yerleştirilen galetelerin üzerine kuru bez serip yarım saat daha bekletilir.

Ayrılan 1 yumurta sarısı, bir fırça yardımıyla galetelerin üzerine sürülür.

Çörekotu, keten tohumu, haşhaş ve susamı süslemek için galetelerin üzerine serpilir.

Süslenen galeteler, 170 dereceye ayarlanmış Arçelik Gurme Ankastre fırında kızarana kadar pişirilir.

