



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ DEREOTLU EKMEKÇİKLER

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

2 su bardağı karabuğday unu
3 çorba kaşığı keten tohumu (6 çorba kaşığı su ile ıslat jelleşene kadar beklet)
20 tane çekirdekleri çıkarılmış zeytin
Dereotu
1 çay kaşığı karbonat
1 şişe maden suyu
2/3 su bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı sarımsak tozu

Bir kaba sırasıyla keten tohumu, zeytin, dereotu, zeytinyağı, sarımsak tozu, karabuğday unu ve karbonat koyup, maden suyu dökülüp kaşıkla karıştırdım. Muffin kalıplarına kaşıkla bölüştürdüm. 8 adet ekmek çıktı. Önceden ısıtılmış 160 C fırında kürdan temiz çıkana dek 20-25 dk pişirdim.

