

Çok tahıllı ekmek



Malzemeler:

- 1 dl yulaf ezmesi
- 1 dl kırık buğday tanesi
- 1 dl kırık çavdar tanesi
- 5 dl. su
- 1 paket maya
- 2 dl. mayalandırılmış süt mamülü
- 1½ tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- Bir çeyrek dl. keten tohumu
- Bir çeyrek dl. ayçiçek çekirdeği
- Bir çeyrek dl. iri kıyılmış kabak çekirdeği
- 200 gr. taneli buğday unu
- 600gr. buğday unu

Yapılışı:

Yulaf ezmesi, buğday ve çavdar tanelerini 4 dl suda yaklaşık 5 dakika kaynatın. Lapayı elinizi yakmayacak dereceye kadar soğutun. Mayayı içerisinde 1 dl su ilave edilmiş mayalandırılmış süt mamülü içerisinde eritin. Soğuyan tahıl karışımını ve diğer malzemeleri buna ilave edin. Unun birazını ayırın. Hamur yapışacak şekilde olmalı. Hamuru iyice yoğurun ve kabarması için üzeri kapalı olarak 30 dakika bekletin. Hamuru hamur tahtasına döküp 25 yumak yaptıktan sonra, yaklaşık 30 dakika kabartın. Yumakların üzerine su ya da çırpılmış yumurta sürün, isteğe bağlı olarak ayçiçeği çekirdeği de serptikten sonra 200 derece sıcaklıktaki fırının orta rafında 15-20 dakika pişirin.