

רכיבים:

25 גרם שמרים טריים

1 כוס מים פושרים

1¼ כוסות קמח מלא

1¼ כוסות קמח חיטה רגיל

2 כפות שמן זית

1 כפית מלח

2 כפות דבש תמרים (סילאן)

אופן ההכנה:

1. לקערה בינונית מוסיפים את השמרים ואת דבש התמרים. יוצקים את המים ומערבבים היטב, עד להיטמעות הרכיבים במים.

2. מוסיפים את הקמח המלא , 1 כוס קמח רגיל, המלח ואת שמן הזית ולשים בעזרת הידיים במשך כחמש דקות (עד שמתקבל בצק דביק).

3. מכסים את הקערה במגבת מטבח ומשהים בצד להתפחה במשך כשעה. (עד שהבצק מכפיל נפחו).

4. מקמחים במעט הקמח הנותר את משטח העבודה, מעבירים אליו את הבצק. לשים קלות את הבצק ויוצרים צורת לחם.

5. מכסים שוב את הלחם במגבת מטבח ומתפיחים למשך שעה נוספת.

6. מחממים את תנור האפיה לחום בינוני - גבוה (190°) ומרפדים את התבנית בנייר אפיה.

7. מניחים את כיכר הלחם על גבי נייר האפיה ובעזרת סכין חורצים בו חריצים אלכסוניים. מקמחים קלות כל חריץ ביתרת הקמח שנותרה.

8. אופים במשך 30 - 40 דקות, עד שהלחם זהוב.

* ניתן לפזר טרם האפיה על גבי הלחם זרעי חמניה, צנוברים וכד'.