370 קלוריות ל-100 גר'.

רכיבים:

¾ כוס קמח חומוס

2½ כוסות קמח מחיטה מלאה

1½ כפיות שמרים יבשים

2 כפיות מלח

2 כפיות גלוטן

1½ כפיות משפר אפיה ביתי "דגן"

½כפית כמון

½ כפית שום גבישי

1 כפית כוסברה

1 כף טחינה גולמית

1 כף שמן זית

1½ כוסות מים

אופן ההכנה:

1. מערבבים את הקמחים, הגלוטן, משפר האפיה, השמרים והתבלינים. מוסיפים מלח ומערבבים.

2. מוסיפים את הטחינה הגולמית, המים ושמן הזית ולשים עד לקבלת בצק רך וגמיש. מכסים במגבת לחה ומתפיחים (עד שהבצק מכפיל נפחו)

3. מכים בבצק בעזרת האגרופים ויוצרים כדור. מכסים במגבת לחה ומתפיחים למשך רבע שעה.

4. מניחים על גבי תבנית האפייה נייר אפיה ועליו מניחים את הבצק בצורה הרצויה. מכסים במגבת לחה ומתפיחים במקום חמים כשעה.

5. מחממים תנור לחום בינוני של 180 מעלות. מפזרים מעט מלח על הבצק, חורצים בעזרת סכין חד ואופים במשך 45 דקות. מומלץ להניח בתנור קערה עם מים לשמירה על הלחות.