

LAKTOZSUZ TARİFLER ATÖLYESİ 2023

Laktozsuz 7 Pratik Tarif

DÜZENLEYENLER

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ & BESLENME KULÜBÜ (MEDİBES)

KATKI VERENLER

ECZACILIK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİ KULÜBÜ ÜYELERİ (MEDUPSA)



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, MEDİBES Beslenme Kulübü
ve MEDUPSA Eczacılık Fakültesi Öğrenci Kulübü üyelerinin
katkıları ile 23 Mayıs 2023 tarihinde
Besin Hazırlama ve Pişirme Laboratuvarı'nda
gerçekleştirilmiştir. Atölyede; 7 farklı laktozsuz tarif
denenmiş, laktoz intoleransı tanısı alan 5 öğrencinin yanı
sıra toplam 30 öğrenci etkinliğe katılmıştır.

Tariflerin yapımı sonrasında katılımcılar tarafından
hazırlanan laktozsuz ürünlerin tadımı yapılmıştır.

*Kitapçıkta yer alan ve atölyede hazırlanan tariflerin
tümünün fotoğrafları öğrenciler tarafından çekilmiştir.

İÇİNDEKİLER

HASTALIĞIN TANIMI VE ETKİNLİK AMACIMIZ	1
LAKTOZSUZ TARİFLER.....	4-18
Yulafli Poğaçı	4
Çikolatalı Kurabiye	6
Portakallı Bademli Kek.....	8
Sütlaç	10
Sufle	12
Leblebili Kurabiye	14
Çikolatalı Puding	16
ATÖLYEDEN FOTOĞRAFLAR	18

LAKTOZSUZ TARİFLER









10 Adet

Malzemeler:

- 2 su bardağı yulaf unu
- 1 şişe maden suyu
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 adet yumurta (sarısu üzerine beyazı içine)
- 1 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat

Yapılışı:

- Tüm kuru besinler bir kaptaki karıştırılır.
- Yumurta akı, sıvı yağ ve maden suyu eklenir.
- Hamur iyice yoğrulduktan sonra 20 dakika dinlendirilir.
- Şekil verilip tepsiye konur.
- Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 30 dakika pişirilir.

Yulafli Poğaçı Besin Değeri

Enerji ve Besin Ögeleri	1 Adedin Besin Değeri	
Enerji	293 kkal	
Karbonhidrat	25 g	*%33
Protein	5 g	*%7
Yağ	20 g	*%60

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi





10 Adet

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 yemek kaşığı esmer şeker
- 2 adet yumurta
- 2 çay kaşığı vanilin
- 2 su bardağı un
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 150 g damla çikolata

Yapılışı:

- Bir kapta kabartma tozu, un ve tuz karıştırılır.
- Farklı bir kapta şeker ve yağ iyice karıştırılır. Yumurta ve vanilin eklenerek mikser ile çırpılır.
- Şeker, yağ ve yumurta içeren karışımın üzerine diğer kaptaki kuru karışım ile damla çikolatalar eklenerek yoğurulur.
- Şekil verilen kurabiyeler tepsiye dizilir.
- Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirilir.

Çikolatalı Kurabiye Besin Değeri

Enerji ve Besin Öğeleri	1 Adedin Besin Değeri	
Enerji	370 kkal	
Karbonhidrat	30 g	*%33
Protein	5 g	*%5
Yağ	26 g	*%62

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi





10 Dilim

Malzemeler:

- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağından 2 parmak eksik sıvı yağ
- 1 adet büyük boy portakal
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- 3 su bardağı un
- 100 g badem
- 1 şişe maden suyu

Yapılışı:

- Yumurta ve şeker köpürene kadar mikser ile çırpılır.
- Sıvı yağ, portakal suyu ve maden suyu eklenip karıştırılır.
- Un, vanilin ve kabartma tozu eklenip iyice karıştırılır.
- Karışım yağlanan kek kalıbına dökülür.
- Önceden ısıtılmış fırında 170 derecede 45 dakika pişirilir.

Portakallı Bademli Kekin Besin Değeri

Enerji ve Besin Öğeleri	1 Dilimin Besin Değeri	
Enerji	425 kkal	
Karbonhidrat	46 g	*%44
Protein	8 g	*%8
Yağ	23 g	*%48

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi





6 Kâse

Malzemeler:

- 1 litre laktozsuz süt
- 1 su bardağı pirinç
- 1.5 su bardağı sıcak su
- 1 su bardağı Şeker

Yapılışı:

- Süt ocağa alınıp yıkanan pirinçler üzerine eklenir.
- Kıvamı koyulaŐınca sıcak su eklenir. Pirinçler piŐtikten sonra Şeker eklenir.
- Stlacın kaynaması beklenir.
- Kaynayan sütlaç kâselere paylaştırılır.

Sütlaç Besin Değeri

Enerji ve Besin geleri	1 Kâsenin Besin Değeri	
Enerji	292 kkal	
Karbonhidrat	58 g	*%81
Protein	8 g	*%11
Yağ	3 g	*%8

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi





3 Kâse

Malzemeler:

- 3 adet yumurta
- 80 g bitter çikolata
- 1/2 su bardağı un
- 50 g sade yağ
- 1/2 su bardağı şeker
- 1/2 çay kaşığı tuz

Yapılışı:

- Sade yağ eritilip içine çikolatalar eklenir ve erimesi için bir kenara bırakılır.
- Ayrı bir kaptaki şeker ve yumurta çırpılır.
- Eritilen çikolataya un ve tuz eklenir, karıştırılır.
- Yağlanan sufle kaplarına hamur paylaştırılır.
- Önceden ısıtılmış fırında 220 derecede 10 dakika pişirilir.

Sufle Besin Değeri

Enerji ve Besin Öğeleri	1 Kâsenin Besin Değeri	
Enerji	533 kkal	
Karbonhidrat	56 g	*%42
Protein	10 g	*%8
Yağ	9 g	*%50

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi





20 Adet

Malzemeler:

- 2 su bardağı tuzsuz sarı leblebi
- 3/4 su bardağı tahin
- 3/4 su bardağı şeker
- 2 yemek kaşığı sade yağ
- 2 yemek kaşığı yulaf unu

Yapılışı:

- Leblebiler un haline gelecek şekilde robottan geçirilir.
- Bir kaba önce sıvı malzemeler ardından kuru malzemeler eklenip karıştırılır.
- Hamur kıvam alınca şekil verilip tepsiye dizilir.
- Önceden ısıtılmış fırında 160 derecede 10 dakika pişirilir.

Leblebili Kurabiye Besin Değeri

Enerji ve Besin Öğeleri	1 Adedin Besin Değeri	
Enerji	101 kkal	
Karbonhidrat	11 g	*%45
Protein	4 g	*%15
Yağ	5 g	*%40

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi

LEBLEBİLİ KURABIYE





6 Kâse

Malzemeler:

- 1 litre laktozsuz süt
- 1 paket vanilin
- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı glütensiz un
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1.5 su bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı sade yağ

Yapılışı:

- Tencere ocağa alınır ve süt haricindeki tüm malzemeler tencereye konarak karıştırılır.
- Tencereye yavaş yavaş süt eklenir.
- Sürekli karıştırılır, koyulaşıp kaynayınca kaselere paylaştırılır.

Çikolatalı Puding Besin Değeri

Enerji ve Besin geleri	1 Kâsenin Besin Değeri	
Enerji	272 kkal	
Karbonhidrat	49 g	*%71
Protein	6 g	*%10
Yağ	6 g	*%19

*Karbonhidrattan, proteinden ve yağdan sağlanan enerji yüzdesi

ATÖLYE ETKİNLİĞİNDEN FOTOĞRAFLAR



Laktoz intoleransı ilaçla tedavi edilmez ve tek tedavi yöntemi laktoz intoleransına yönelik beslenme düzeni sağlamaktır. Tüketilmesi sınırlandırılan besinlere dikkat edilip, bu beslenme düzeni yaşam şekli haline getirildiğinde şikayetler ve semptomlar hafifletilebilir veya ortadan kaldırılabilir.



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ