

# GLÜTENSİZ TARİFLER ATÖLYESİ 2022



— “ —



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

— ” —





# İÇİNDEKİLER

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| HASTALIĞIN TANIMI & AMACIMIZ ..... | 3    |
| KATKI VERENLER .....               | 4    |
| DERECEYE GİREN İLK ÜÇ TARİF .....  | 5    |
| TARİFLER .....                     | 7-20 |

## *Tuzlu Tarifler*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. Pizza .....                    | 8  |
| 2. Dereotlu Peynirli Poğaçı ..... | 9  |
| 3. Tuzlu Çörek .....              | 10 |
| 4. Tuzlu Kurabiye .....           | 11 |
| 5. Borcam Mücveri .....           | 12 |
| 6. Kremalı Mantarlı Kiş .....     | 13 |

## *Tatlı Tarifler*

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 7. Bulut Kek .....        | 14 |
| 8. Muzlu Ekmek .....      | 15 |
| 9. Bademli Kurabiye ..... | 16 |
| 10. Vişneli Galette ..... | 17 |
| 11. Sufle .....           | 18 |
| 12. Cookie .....          | 19 |
| 13. Pankek .....          | 20 |
| 14. Tiramisu .....        | 21 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ATÖLYEDEN FOTOĞRAF KARELERİ ..... | 23 |
|-----------------------------------|----|



*Sağlıklı, lezzetli ve yapımı kolay tariflerle glütensiz beslenme yolunda sağlıklı adımlar atabilirsiniz...*

## HASTALIĞIN TANIMI

Çölyak hastalığı; buğday, arpa ve çavdarda bulunan “glüten” adlı bir proteine vücut bağışıklık sistemi tarafından verilen anormal yanıt sonucu oluşur. Genellikle bir yaşından sonra gluten içeren besinlerin tüketilmeye başlanması ile ilk belirtiler ortaya çıkar. Başlangıçta bulantı, kusma, ishal, halsizlik gibi belirtiler görülür. İlerleyen dönemlerde ise anemi, cilt döküntüleri gibi farklı belirtiler eklenir. İleri yaşlarda hastalığın belirtileri daha geniş bir yelpazeye yayılır. Toplumda her 100 kişiden birinde var olan bu hastalığın görülme ihtimali, ailede çölyak hikayesi varsa 10 katına kadar artar. Genetik geçiş hastalık oluşumunda önemli rol oynar. Kronik bir hastalık olmasına rağmen tedavisi mümkündür ve tek seçenek diyetten gluten içeren yiyeceklerin tamamen çıkarılmasıdır.

## AMACIMIZ

Çölyak hastalığında uygulanan tıbbi beslenme tedavisi, hayat boyu glütensiz diyetle devam etmekle mümkündür. Bu nedenle kişilerin tüketebileceği glütensiz ürünler ve tariflerin geliştirilmesi önemlidir. Glütensiz beslenme besin çeşitliliğini kısıtladığından hastaların monoton bir diyet uygulaması sonucunda hastalarda sıklıkla vitamin ve mineral eksiklikleri görülür. Ayrıca diyet bileşimini pirinç, mısır gibi glisemik indeksi yüksek karbonhidratların ve yağ oranı yüksek besinlerin oluşturması, obezite gibi kronik hastalıkların görülme riskini artırır.

“Glütensiz Tarifler Atölyesi” kapsamında; internet taraması yapılarak ve yurt dışında yayınlanan ilgili tarif kitapları incelenerek tarifler seçilmiş ve çeşitli düzenlemeler yapılarak çölyak hastaları için uygulanabilecek lezzetli tarifler geliştirilmesi amaçlanmıştır. Böylece toplumsal katkı sağlamak ve farkındalık yaratmak amaçlanmıştır.



## KATKI VERENLER

Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanları, İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme Kulübü ve öğrencilerin iş birliği ile düzenlenen “Glütensiz Tarifler Atölyesi” Beslenme İlkeleri Laboratuvarında üçü çölyak hastası olmak üzere toplam 45 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gülgün Ersoy ve Dr. Öğr. Üyesi Volkan Özkaya’nın açılış konuşmalarının ardından çölyak hastalığı hakkında katılımcılara bilgilendirmeler yapılmıştır.

Atölye kapsamında 14 ünite 14 farklı glütensiz tarif hazırlanmıştır. Tariflerin yapımı sonrasında ürün değerlendirme panelistliğini bölüm öğretim üyeleri/elemanları ve kulüp başkanı 3. sınıf öğrencisi yapmış ve en yüksek puanı alan ilk üç grup belirlenmiştir.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda “Bademli Kurabiye” tarifini hazırlayan grup birinci seçilirken; “Mantarl Kış” tarifini hazırlayan grup ikinci ve “Tuzlu Kurabiye” tarifini hazırlayan grup üçüncü olarak seçilmiştir. Ardından kapanış konuşması ile program sona ermiştir.

Glütensiz Tarifler Atölyesi etkinliğinin gerçekleştirilmesi ve kitapçığın hazırlanması aşamalarında emeği geçen Arş. Gör. Beyza Nur KOCABAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Volkan ÖZKAYA ve Prof. Dr. Gülgün ERSOY’a teşekkür ederiz.



# *Dereceye Giren İlk Üç Tarif*





## BADEMLİ KURABİYE

### HAZIRLAYANLAR

Aslı Beyza TAMBAŞ  
Esra Afşar ERSOY  
Şule KERECİ



## KREMALI MANTARLI KİŞ

### HAZIRLAYANLAR

Elif Nur ÖZANGİR  
Kader AKKAYA  
Anastacia ARZAT



## TUZLU KURABİYE

### HAZIRLAYANLAR

Kaan Mert DEĞİRMENCİ  
Burhan Kaan ULU



# Tarifler





## 1. PİZZA

### Kaç Kişilik

4 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

15 dakika / 40 dakika

### Malzemeler

- 3 su bardağı su
- 2 su bardağı mısır unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 su bardağı lor peyniri
- 5 yemek kaşığı domates püresi
- 1 adet kapyra biber
- 1 adet yeşil biber
- 8-10 adet kiraz domates
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 çay kaşığı kekik
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı



### Yapılışı

1. Su derin bir tencerede ısıtılır. Kaynamasına yakın tuz, karabiber ve pul biber eklenir.
2. Kaynayan suya mısır unu azar azar eklenir ve karıştırarak suyu çekene kadar pişirilir. Pişen hamura lor peyniri eklenip karıştırılır.
3. Yağlı kağıt serilmiş tepsiye hamur yayılır ve yuvarlak bir şekil verilir. Hamur oda sıcaklığında 20 dakika dinlendirilir.
4. Soğuyan hamurun üzerine domates püresi sürülür. Sırası ile ince doğranmış biberler her yere eşit olarak serpilir. Domatesler dörde bölünüp eklenir.
5. Malzemelerin üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirilir. Tuz ve karabiber serpilir. Son olarak malzemeler rendelenmiş kaşar peyniri ile kaplanır ve kekikle lezzetlendirilir.
6. 180°C önceden ısıtılmış fırında peyniri eriyene kadar 15-20 dakika kadar pişirilir.

Afiyet olsun...



## 2. DEREOTLU PEYNİRLİ POĞAÇA

### Kaç Kişilik

4 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

15 dakika / 15 dakika

### Malzemeler

- 400-450 gram glütensiz un
- 1 paket kabartma tozu
- 2 adet yumurta  
(Birinin sarısı poğaçaların üzeri için ayrılacak)
- 1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 kase beyaz peynir
- ½ demet dereotu
- 1 tutam tuz



### Yapılışı

1. Peynir hariç bütün malzemeler büyük bir kaseye alınır. Yumuşak, ele yapışmayan bir kıvama gelinceye kadar iyice yoğrulur.
2. Hazırlanan hamur 10 dakika dinlenmeye bırakılır.
3. Hamurdan küçük bir beze alınıp avuç içinde düzleştirilir. Ortasına peynir koyduktan sonra hamur kapatılır. Yağlı kağıt serilen tepsiye şekil verilen poğaçalar yerleştirilir.
4. Tepsiye dizilen poğaçaların üzerine kenara ayrılan yumurta sarısı sürülür (yumurta sarısına iki çorba kaşığı kadar süt eklenebilir).
5. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

Afiyet olsun...





### 3. TUZLU ÇÖREK

#### Kaç Kişilik

4-5 kişilik

#### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

40 dakika / 20-25 dakika

#### Malzemeler

- 3,5 su bardağı glütensiz un
- 1 paket kuru maya
- 2 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı ılık süt
- 1 adet kapy biber (küp şeklinde doğranmış)
- 2 adet yeşil biber (küp şeklinde doğranmış)
- 1/4 demet dereotu ya da maydanoz (ince doğranmış)



#### Yapılışı

1. Fırın önceden 180 °C'ye ayarlanır ve ısıtılmaya başlanır.
2. 12'li muffin kalıbının iç kısımları yağlanır.
3. Un ve kuru maya çırpma kabına alınır ve çırpıcı ile karıştırılır. Üzerine yumurta, toz şeker, tuz, zeytinyağı ve ılık süt eklenir. Mikserin orta devrinde 2 dakika çırpılır.
4. Dereotu, kırmızı biber ve yeşil biber ilave edilip spatula ile iyice karıştırılır.
5. Hamur muffin kalıbına paylaştırılır ve fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirilir.
6. Çıkardıktan sonra ılınması için beklenir ve kalıptan çıkarılır.
7. Soğuduktan sonra servis yapılır.

Afiyet olsun...



#### 4. TUZLU KURABIYE

##### Kaç Kişilik

12 kişilik

##### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

20 dakika / 30 dakika

##### Malzemeler

- 1 yumurta  
(Sarısı kurabiyelerin üzeri için ayrılacak)
- 125 gram margarin
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 paket kabartma tozu
- 4 yemek kaşığı çörek otu
- Aldığı kadar glütensiz un



##### Yapılışı

1. Yumurta, oda sıcaklığına getirilmiş margarin, sıvı yağ, sirke, şeker ve tuz bir kapta karıştırılır.
2. Glütensiz un, kabartma tozu eklenir ve kıvam alıncaya dek yoğrulur.
3. Hazırlanan hamura çörek otu eklenir ve ceviz büyüklüğünde bezeler alınarak şekil verilir.
4. Aralarında boşluk kalacak şekilde tepsiye yerleştirilen kurabiyelerin üzerine yumurta sarısı sürülür.
5. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarıncaya kadar yaklaşık 30 dakika pişirilir.

Afiyet olsun...



## 5. BORCAM MÜCVERİ

### Kaç Kişilik

12 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

15 dakika / 45 dakika

### Malzemeler

- 3 adet orta boy kabak
- 2 adet orta boy patates
- 1,5 çay bardağı lor peyniri
- 2 adet yumurta
- $\frac{3}{4}$  su bardağı zeytinyağı
- $\frac{1}{2}$  su bardağı süt
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1,5 su bardağı mısır unu
- 1 paket kabartma tozu



### Üzeri için

- 1 çay kaşığı susam
- 1 çay kaşığı çörek otu

### Yapılışı

1. Kabak ve patatesler rendelenip suları sıkılır.
2. Rendelenen sebzelerin üzerine lor peyniri ilave edilir.
3. Ayrı bir kabın içinde süt, yumurta, zeytinyağı çırpılır. Mısır unu, kabartma tozu, tuz ve baharatlar ilave edilip yeniden çırpılır.
4. Hazırlanan karışım sebzelerin üzerine ilave edilir ve karıştırılır.
5. Orta boy yağlanmış yuvarlak bir borcamın içerisine yayılır. Üstüne çörek otu ve susam serpiştirilir. 180 °C'lik önceden ısıtılmış fırında 40-45 dakika kadar pişirilir.
6. Fırından alınca oda sıcaklığında bir süre soğutulur. Dilimleyerek servis edilir.

Afiyet olsun...





## 6. KREMALI MANTARLI KİŞ

### Kaç Kişilik

8-10 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

20 dakika / 25-30 dakika

### Malzemeler

- 50 gram eritilmiş margarin
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 1/2 çay bardağı yoğurt
- 1 adet patates (haşlanmış)
- 1,5 su bardağı mısır unu
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 paket hamur kabartma tozu

### Üzeri için

- 500 g mantar
- 2 adet yumurta
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 su bardağı krema
- 1/2 demet maydanoz (ince doğranmış)
- 1,5 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri



### Yapılışı

1. Eritilmiş margarin, sıvı yağ, yoğurt, haşlanmış ve rendelenmiş patates, tuz, mısır unu ve hamur kabartma tozu bir kaba alınır ve yoğurulur.
2. Mantarlar yıkanır ve dilimlenir. Kısık ateşte arada karıştırılarak suyunu çekinceye kadar pişirilir. Ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır.
3. Yumurta, tuz ve krema bir kaba alınır ve karıştırılır. Mantar, maydanoz ve kaşar peyniri rendesi ilave edilip karıştırmaya devam edilir.
4. Hazırlanan hamur margarin ile yağlanan kalıbın tabanına bastırarak yayılır. Üzerine mantarlı karışım ilave edilir ve önceden ısıtılmış 170 °C'lik fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirilir.
5. Fırından çıkarıp ılık veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis edilir.

Afiyet olsun...



## 7. BULUT KEK

### Kaç Kişilik

8 dilim

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

10 dakika / 40 dakika

### Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı krema
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- 3 su bardağı mısır nişastası

### Üzeri için

- 2 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 avuç badem



### Yapılışı

1. Yumurta ve şeker geniş bir kaseye alınır. Mikser yardımıyla şeker eriyip karışım açık sarı renk alıncaya dek çırpılır.
2. Krema eklenir ve çırpma işlemine devam edilir.
3. Sırayla kuru malzemeler eklenir. Ardından tüm malzemeler birleşinceye kadar mikserle çırpmaya devam edilir.
4. Tereyağı veya margarinle içi yağlanan kek kalıbına hazırlanan kek harcı dökülür. Önceden ısıtılmış fırında 180 °C'de 40 dakika pişirilir.
5. Servis etmeden önce limon suyu ve pudra şekeri karıştırılarak kekin üzerine dökülür veya bir fırça yardımıyla sürülür. Ardından bademler serpiştirilir. Dilimlenerek servis edilir.

Afiyet olsun...



## 8. MUZLU EKMEK

### Kaç Kişilik

12 dilim

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

15 dakika / 45 dakika

### Malzemeler

- 2 adet olgun muz (ezilmiş)
- 3 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı bal
- ¼ su bardağı tahin
- ¼ su bardağı fıstık ezmesi
- ¼ su bardağı Hindistan cevizi yağı
- ½ su bardağı Hindistan cevizi unu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tutam tuz
- 75-100 gram glütensiz bitter/sütlü çikolata



### Yapılışı

1. Muzlar bir çatalla ezilir. Tahin, bal, fıstık ezmesi, Hindistan cevizi yağı eklenip iyice çırpılır.
2. Yumurtalar eklenip tekrar çırpılır. Ardından Hindistan cevizi unu, kabartma tozu ve tuz eklenerek topaklanma kalmayana kadar karıştırılır.
3. Çikolata eklenir ve tekrar karıştırılır.
4. Karışım yağlı kağıt serili baton kek kalıbına aktarılır. Önceden ısıtılmış 180 °C'lik fırında 45 dakika pişirilir.

Afiyet olsun...





## 9. BADEMLİ KURABİYE

### Kaç Kişilik

12 adet

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

10 dakika / 10 dakika

### Malzemeler

- 2 su bardağı badem
- 2 yemek kaşığı glütensiz un
- 2 adet olgun muz (ezilmiş)
- 1 çay kaşığı tarçın

### İç dolgusu için

- 1 çay kaşığı fıstık ezmesi (her biri için)



### Yapılışı

1. Bademler un haline gelene kadar rondodan geçirilir. Bir kaba alınır ve içerisine çatalla ezilen muzlar eklenir. Tarçın da eklenerek iyice karıştırılır.
2. Hamurdan minik toplar yapılır ve ortasına minik bir çukur açılır.
3. Önceden ısıtılmış 170 °C'lik fırında 7 dakika pişirilir.
4. Pişirdikten sonra içerisine çay kaşığı yardımıyla fıstık ezmesi koyulur. Buzdolabında 15 dakika bekletilir ve servise hazırlanır.

Afiyet olsun...

### Servis Önerisi

Piştikten sonra (arzuya göre) benmari usulü eritilen 50 gram bitter/sütlü çikolata kurabiyelerin üzerine gezdirilebilir.



## 10. VIŞNELİ GALETTE

### Kaç Kişilik

8 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

40 dakika / 15 dakika

#### Malzemeler

- 2 su bardağı glütensiz un
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- ¼ su bardağı soğuk su
- 3 yemek kaşığı bal/toz şeker
- 1 paket vanilin
- 1 tutam tuz
- 2 su bardağı vişne
- ½ adet limon kabuğu rendesi
- 1 avuç dövülmüş badem



#### Yapılışı

- Vişnelerin çekirdekleri çıkarılıp süzgece konur ve fazla suyunun akması sağlanır.
- Buzdolabından çıkartılan soğuk tereyağı parçalara ayrılarak unun içine atılır. Su, vanilin, 2 yemek kaşığı bal/toz şeker ve tuz da eklenerek karışım robottan geçirilir.
- Streç filme sarılı hamur buzdolabında 30 dakika bekletilir.
- Bekleyen hamur iki yağlı kağıt arasına alınıp merdane ile yuvarlak pizza şeklinde açılır. Hamurun üzerine çatal ile delikler açılır.
- Suyu salınan vişnelerin içine limon kabukları ve 1 yemek kaşığı bal/toz şeker eklenip harmanlanır ve hamurun üzerine yayılır.
- Hamurun kenarları içe doğru kapatılır. Kenarlarına vişnenin kalan suyundan sürülür ve önceden ısıtılmış 180 °C fırında kızarana kadar pişirilir.
- Fırından çıkınca üzerine badem serpip servis edilir.

Afiyet olsun...

#### Püf Noktası

Tereyağının ve eklenecek suyun mutlaka soğuk ve buzdolabından yeni çıkmış olması gerekir.



## 11. SUFLE

### Kaç Kişilik

4 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

20 dakika / 10-12 dakika

### Malzemeler

- 4 adet yumurta
- 40 gram tereyağı
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2 tatlı kaşığı pudra şekeri
- 125 gram bitter çikolata
- 1 paket şekerli vanilin
- ¼ çay kaşığı tuz

*Sufle kaplarını yağlamak için*

- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- ½ yemek kaşığı kakao



### Yapılışı

1. Cam bir kaseye alınan tereyağı ve bitter çikolata parçaları kaynamakta olan suyun olduğu bir tencere üzerinde benmari usulü eritilir.
2. Yumurtaların ak ve sarı kısımları ayrı kaplara alınır. Yumurta beyazları çok az tuz ilavesiyle katı bir kıvam alana kadar hızlıca karıştırılır.
3. Pudra şekeri ilavesiyle karıştırma işlemi kısa bir süre daha sürdürülür.
4. Ayrı bir kaba ayrılan yumurta sarıları toz şeker ve vanilin ilavesiyle karıştırılır. Benmari usulü eritilen bitter çikolata ve tereyağı karışımıyla harmanlanır.
5. Porsiyonluk sufle kaplarını oda sıcaklığında bekletilen tereyağıyla yağlanır. Üzerlerine az miktarda kakao elenir.
6. Çikolatalı karışımın içine katı bir kıvam alan çırpılmış yumurta beyazları dikkatli bir şekilde azar azar eklenir. Çok fazla sönmemesi için bir spatula yardımıyla alttan üste doğru karıştırılır.
7. Porsiyonluk sufle kapları üzerlerinde az miktarda boşluk kalacak şekilde hazırlanan karışımla doldurulur. Önceden ısıtılmış 190°C fırında 12 dakika kadar pişirilir.

Afiyet olsun...





## 12. COOKİE

### Kaç Kişilik

6 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

35 dakika / 14 dakika

### Malzemeler

- 170 gram toz şeker
- 125 gram margarin
- 1 adet yumurta
- 2 su bardağı glütensiz un
- 1 silme yemek kaşığı mısır nişastası
- 2 yemek kaşığı pekmez
- 100 gram glütensiz sütlü/bitter çikolata
- ½ çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karbonat



### Yapılışı

1. Margarin eritilip soğutulduktan sonra toz şeker eklenerek karıştırılır.
2. Yumurta eklenir ve hafif rengi açılana kadar çırpılır.
3. Pekmez eklenir.
4. Vanilin, glütensiz un, mısır nişastası, karbonat, tuz ilave edilir. Bütün malzemeler spatula ile kısa bir süre karıştırılır ve doğranmış çikolatalar eklenir.
5. Hamur 20 dakika kadar buzdolabında dinlendirilir.
6. Hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler oluşturulur ve tepsiye aralıklı olarak dizilir.
7. Önceden ısıtılmış 180 °C'lik fırında 14 dakika kadar pişirilir.

Afiyet olsun...



### 13. PANKEK

#### Kaç Kişilik

2 kişilik

#### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

25 dakika / 10-15 dakika

#### Malzemeler

- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 2 su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı glütensiz un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya



#### Yapılışı

1. Karıştırma kabına yumurta, şeker, tuz, un, vanilin, kabartma tozu eklenir ve karıştırılır.
2. Kek kıvamında bir hamur elde edinceye kadar azar azar süt eklenir.
3. Zeytinyağı eklenip çırpılır ve karışım 15 dakika dinlendirmeye bırakılır.
4. Çok az yağlanmış teflon tavada orta ateşte pişirilir.

Afiyet olsun...

#### Servis Önerisi

Hazırlanan pankekler arzuya göre muz, çilek vb. taze meyvelerle veya kakaolu fındık ezmesi, fıstık ezmesi, reçel gibi kahvaltılık ürünlerle servis edilebilir.



## 14. TİRAMİSU

### Kaç Kişilik

8 kişilik

### Hazırlama Süresi / Pişirme Süresi

30 dakika / 30 dakika

#### Malzemeler

- 4 adet yumurta
- 1 su bardağından 2 parmak eksik şeker
- 2 yemek kaşığı su
- 1 su bardağı glütensiz un
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu



#### Keki ıslatmak için

- 1 yemek kaşığı granül kahve
- 1,5 su bardağı sıcak su

#### Krema için

- 1 litre süt
- 1 su bardağından 2 parmak eksik şeker
- 1 yumurta sarısı
- 7 yemek kaşığı glütensiz un
- 2 paket vanilin
- 200 gram labne peyniri

#### Üzeri için

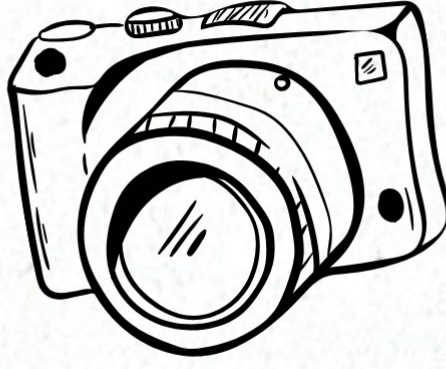
Kakao ile süslenir.

#### Yapılışı

1. Yumurta ile şeker rengi açılıncaya dek çırpılır ve ardından 2 yemek kaşığı su eklenir.
2. Glütensiz un, kakao, vanilin ve kabartma tozu da ilave edilerek karıştırılır.
3. Hazırlanan karışım tepsiye dökülür. Önceden ısıtılmış 180 °C'lik fırında 30 dakika pişirilir.
4. Kreması için şeker, glütensiz un, yumurta sarısı karıştırılır ve süt yavaşça eklenerek pürüzsüz bir kıvam alıp koyulaşincaya kadar pişirilir. Vanilin eklendikten sonra altı kapatılır ve labne ilave edip çırpılır.
5. Oda sıcaklığına gelen kek ortadan ikiye bölünerek her katı kahve ile ıslatılır. Hazırlanan krema tüm katlara eşit şekilde dökülür.
6. Soğumaya bırakılan tatlı, servis öncesinde üzerine kakao elenerek süslenir.

Afiyet olsun...





“

ATÖLYEDEN  
FOTOĞRAF KARELERİ

”







## NOTLAR

[illegible]

## NOTLAR

[illegible]



"GLÜTENSİZ TARİFLER ATÖLYESİ"NE  
KATILAN DEĞERLİ HOCALARIMIZA  
VE SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZE

*TEŞEKKÜR EDERİZ...*



Daha fazla bilgi için QR  
kodu taratabilirsiniz.

Bizi sosyal medyadan  
takip edebilirsiniz...



@medipolbeslenme