

Pakmaya'dan
Sofraların Gözdesi
Nişastalı Tarifler



Pakmaya[®]

Siz nerede biz de orada!

Bizi izleyin, en son yeniliklerden haberiniz olsun!

 [mutfaginyildizi.com](https://www.youtube.com/mutfaginyildizi)

Bizi izleyin, en son yeniliklerden haberiniz olsun!

 /mutfaginyildizi

Her gün birbirinden güzel tarifler için...

 /mutfaginyildizi

Gelin siz de katılın, paylaşın...

 /mutfaginyildizi

Uygulaması kolay, lezzeti olay Pakmaya videoları sizi bekliyor!

 /user/mutfaginyildiziv

 [pakmaya.com.tr](https://www.pakmaya.com.tr)

Ooooo
lezzete
pak!

Pakmaya'dan

Sofraların Gözdesi Nişastalı Tarifler

Birçok tatlı veya tuzlu hamur işinde, kremada ve yemekte kullandığımız nişastalar; mısır, buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır gibi tahıl tanelerinden ve patatesten özel yöntemlerle elde edilir. Özellikle kullandıklarımız kurabiye ve poğaçalara kıtır kıtır, enfes bir doku verir. Kek yaparken kullandığınız unun onda biri kadar nişasta ilave ettiğinizde unun protein oranını dengeler, çok daha güzel sonuçlar yaratır.

Sizin için Pakmaya Buğday, Mısır ve Pirinç Nişastaları'nın yardımıyla hazırlayabileceğiniz birbirinden nefis ve ferah tarifler seçtik. Keyifle hazırlayın, afiyetle paylaşın.



Dondurmalı Ev Baklavası



Malzemeler:

- Baklava için:**
- 1 Paket Pakmaya Buğday Nişastası
 - 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
 - Buğday Unu (Hamura yeterli olacak kadar ekleyin)*
 - 1 Su Bardağı Süt (100ml)
 - 3 Yumurta
 - 10 Yemek Kaşığı Tereyağı (180g)
 - 1 ½ Çay Bardağı Sıvı Aycıçek Yağı (150ml)
 - ½ Limonun Suyu ve Kabuğunun Rendesi
 - 2-3 Su Bardağı Ceviz ve Badem Kırığı
 - Bir Tutam Tuz
- Şerbeti için:**
- 4 Su Bardağı Toz Şeker (700g)
 - 6 Su Bardağı Su (600ml)
 - 4-5 Adet Karanfil
 - ½ Limonun Suyu
 - 1 Adet Çubuk Tarçın
- Servis için:**
- 2 Su Bardağı Süzme Yoğurt (400g)
 - 1 Çay Bardağı Badem Kırığı
 - 1 Çay Kaşığı Tarçın
 - 1-2 Yemek Kaşığı Bal
 - Taze Nane Yaprakları

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 220°C ayarlayıp ısıtın.
2. Bir karıştırma kabına un ve kabartma tozunu eleyerek aktarın. Ortasını çukurlaştırıp diğer hamur malzemelerini ilave edin.
3. Buğday ununun kıvamını kontrol ederek eklemeye devam edip, kıvamını aldığı anda 10-12 dakika yoğurun.
4. Hazırladığınız hamuru top şekline getirip, 15 dakika dinlendirin.
5. Dinlenmiş hamurdan cevizen biraz büyük parçalar kopartın.
6. Her bir parçayı çalışma unu serpiştirilmiş tezgahta, merdane yardımı ile tepsinizle aynı ölçülerde açın.
7. Açtığınız baklava yuflarını inceliğine göre 6-8 adet üst üste getirip merdane ile üzerlerinden geçin.
8. Aralarına badem ve ceviz karışımı serpiştirin.
9. Bu işlemi 4-5 kez tekrarlayın. En üste yuflarını 4-5 kat üst üste açık yerleştirin.
10. Son katın yuflarını kenardan tepsinin içerisine sıkıştırırdıktan sonra her iki yöne kesiklerle baklava şeklini verin ve önceden 220°C ısıtılmış fırında 45-50 dakika pişirin.
11. Bir sos tenceresinde tüm şerbet malzemesini kaynatarak pişirin.
12. Ocaktan aldıgınızda süzgeç yardımıyla karanfil ve çubuk tarçını içerisinden alın.
13. Soğuyan baklava üzerine ılık şerbeti gezdirerek dökün.
14. Bir karıştırma kabına süzme yoğurt, toz badem ve tarçını mikser yardımı ile 2-3 dakika karıştırın. Dondurucuda 3-4 saat bekletin.
15. Baklavaları, üzerinde bal gezdirilmiş yalancı yoğurt dondurması ve taze nane yaprakları ile servis edin.*

İncirli Yaz Pastası



Malzemeler:

- Hamur için:**
- 6 Adet Kuru İncir
 - 1 ½ Su Bardağı Un (300g)
 - 1 Paket Hamur Kabartma Tozu
 - 3 Yumurta
 - 1 Su Bardağı Toz Şeker (175g)
 - 1 Su Bardağı Ceviz
 - 1/3 Çay Kaşığı Tarçın
- Şurup için:**
- 1 ½ Su Bardağı Su (300ml)
 - ½ Su Bardağı Toz Şeker (85g)
 - 1 Tatlı Kaşığı Hızlı Çözünen Kahve
- Muhallebi için:**
- 4 Yemek Kaşığı Pakmaya Buğday Nişastası (20g)
 - 5 Yemek Kaşığı Un (30g)
 - 6 Yemek Kaşığı Toz Şeker (72g)
 - 2 ½ Su Bardağı Süt (500ml)
 - 1 Yemek Kaşığı Margarin (18g)
 - 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- Üzeri için:**
- Taze Nane veya Fevleğen Yaprakları
 - Kuru / Taze Meyveler

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 160°C ayarlayıp ısıtın.
2. Kuru incirleri ılık suda 5-10 dakika ıslatıp, suyunu süzün. Çok ince doğrayın.
3. Yumurta ve şekeri çırpma kabına alıp, mikser yardımı ile 3-4 dakika çırparak kabartın.
4. Yumurtalı karışımın üzerine un ve kabartma tozunu eleyerek aktarın. Tarçın ve cevizi de ekleyerek spatula ile karıştırın.
5. Yağlanmış cam fırın tepsi veya kek kalıbına incirleri aktarın ve yayın. Üzerine kek karışımını döküp, önceden 160°C ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin.
6. Şurup malzemelerini bir sos tenceresine alıp, 2-3 dakika kaynatıp ılık kekin üzerine dökün.
7. Muhallebi için un, süt ve toz şekeri bir sos tenceresinde orta-yüksek ateşte, karıştırarak pişirin.
8. Muhallebi kıvamı almaya başladığında margarinini ilave edip karıştırarak eritin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
9. Soğuyan muhallebiyi, toz krem şanti ile mikser yardımıyla çırparak muhallebi kremasını elde edin.
10. Nişastalı muhallebi kremasını kek üzerine bir spatula veya bıçak yardımıyla yayın ve buzdolabında 2-3 saat soğutun.
11. Üzerinde taze nane veya fevleğen yaprakları ile soğuk servis edin.

Damla Çikolatalı Anne Kurabiyesi



Malzemeler:

- Kurabiye Hamuru için:
 - 1 Su Bardağı Un (100g)
 - 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
 - 3 ½-4 Su Bardağı Pakmaya Buğday Nişastası (300g)
 - 1 Yemek Kaşığı Pakmaya Kakao (5g)
 - 1 Yumurta
 - 1 Su Bardağı Pakmaya Pudra Şekerli (120g)
 - 7 Yemek Kaşığı Tereyağı (Veya Margarin) (125g)
 - 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- Üstü için:
- 2 Çay Kaşığı Pakmaya Kakao (5g)
 - 1 Su Bardağı Bitter Damla (veya rendelenmiş) Çikolata

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp ısıtın.
2. Unu eleyerek bir karıştırma kabına alın. Tereyağını da ekleyerek parmak uçlarınızla ovuşturarak birbirine tamamen yedirin. Diğer malzemeleri de ekleyip, çok kısa yoğurun.
3. Nişasta eklerken hamurun kıvamını kontrol ederek gidin. Kurabiye hamuru fazla yumuşak olmamalı, tane tane ve dağılan bir hamur da olmalı.
4. Bu hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın ve fırın tepsinize sıralayın.
5. 180°C ısıtılmış fırında, 15-20 dakika pişirdikten sonra fırından alıp, kakaoya batırılmış bir şişe kapağı ile ortalarına bastırıp çukurlaştırın, içerisine damla çikolataları serpiştirip 4-5 dakika daha pişirin.
6. Fırın ızgarası telii üzerinde soğumaya bırakıp servis edin.

Meyveli Su Muhallebisi Kup



Malzemeler:

- 1 Çay Bardağı Pakmaya Buğday Nişastası (55g)
- 1 Su Bardağı Pakmaya Pudra Şekerli (120g)
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- 1 ½ Su Bardağı Su (300ml)
- 1-2 Tatlı Kaşığı Gülsuyu

Kup için:

- 1 Su Bardağı Taze Dilimlenmiş Meyve
- 1-2 Yemek Kaşığı Kırık Badem
- Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Süt

Üzeri için:

- ½ Çay Bardağı Pudra Şekerli (30g)
- 1-2 Yemek Kaşığı Gülsuyu

Hazırlanışı:

1. Bir sos tenceresine, Pakmaya Buğday Nişastası, su, süt ve Pakmaya Pudra Şekerli'ni aktarın.
2. Karıştırarak kaynayınca kadar pişirin. Kaynamaya başladığında gülsuyunu da ilave edip, muhallebi kıvamını alana kadar (3-4 dakika daha) pişirmeye devam edin.
3. Servis için cam kup bardaklarını, yarısını geçmeyecek şekilde paylaştırdın.
4. Paketteki tarife uygun olarak, bir çırpma kabına 1 su bardağı soğuk sütü koyun, toz krem şanti ekleyerek mikser ile önce düşük sonra hızlı devirde 3 dakika çırpılarak hazırlayın.
5. Soğumakta olan muhallebinin üzerine meyve ve krem şanti karışımını ekleyin.
6. Üstüne badem kırıklarını serpiştirin ve soğuması için buzdolabında 2-3 saat bekletin.
7. Kupların kenarından muhallebinin etrafına gülsuyu gezdirip, üzerlerine pudra şekeri ekleyerek soğuk servis edin.

Muhallebili Kadayıf



Malzemeler:

- Kadayıf için:**
- Kadayıf (El ile Ufalanmış) (200g)
 - 1 Su Bardağı Toz Şeker
 - 6 Yemek Kaşığı Tereyağ veya Margarin (100g)
 - 1 ½ Su Bardağı Dövmüş Ceviz (120g)
 - 1 Çay Kaşığı Tarçın
- Muhallebi için:**
- 5 Su Bardağı Süt (1lt)
 - 1 Çay Bardağına Yakın Un (40g)
 - 1 Çay Bardağına Yakın Pakmaya Mısır Nişastası (40g)
 - 2 Çay Bardağı Toz Şeker (180g)
 - 1 Yumurta
 - 1 Poşet Pakmaya Şekerli Vanilin
 - 1 Paket Süt Kreması (200ml)

Hazırlanışı:

1. Bir tencereye süt, çırpılmış yumurta, un, Pakmaya Mısır Nişastası ve şekeri aktarıp iyice karıştırın.
2. Orta-yüksek ateşte karıştırarak pişirin. Kaynama başlayınca ocağı kısıp, Pakmaya Şekerli Vanilin ilave edip karıştırın.
3. Yaklaşık 3-4 dakika daha pişirdikten sonra, ocaktan alıp soğumaya bırakın.
4. Kadayıfı hazırlamak için, sos tenceresinde tereyağını eritip, üzerine kadayıf, ceviz ve şekeri ekleyerek devamlı karıştırın ve kadayıf kızarcıncaya kadar kavurun.
5. Bu kadayıfın yarısından daha fazlasını 25x35 cm boyutlarındaki bir cam tepsiye aktarın, elinizle basturarak bir tabaka halinde yerleştirin.
6. Soğuyan muhallebiyi bir çırpma kabına aktarın. Süt kremasını ayrıca çırpıttıktan sonra muhallebiye ekleyin. Mikser yardımı ile homojen hale gelinceye kadar orta devirde çırpın.
7. Hazırladığınız muhallebi kremasını cam tepsi üzerindeki kadayıfların üzerine yayın.
8. Üzerine kalan kadayıfı serpiştirin. Hafifçe el ile basturarak yerleştirin.
9. Buzdolabında 3-4 saat beklendikten sonra, dilimleyerek soğuk servis edin.

Şeftali Soslu Fırın Sütlaç



Malzemeler:

- Sütlac için:**
- 1 ¼ Çay Bardağı Pirinç (120g)
 - 3 Su Bardağı (600ml Su)
 - 1 ½ Su Bardağı (265g) Toz Şeker
 - ½ Çay Bardağı Pakmaya Buğday Nişastası (45g)
 - 5 Su bardağı Süt (1lt)
 - 1 Poşet Şekerli Vanilin
- Sos için:**
- 3 Adet Şeftali
 - 1 Yemek Kaşığı Tereyağı (18g)
 - 2 Yemek Kaşığı Toz Şeker
 - ½ Çay Kaşığı Toz Karanfil
 - 1-2 Yemek Kaşığı Su
 - 1 Yemek Kaşığı Bal
 - ½ Çay Kaşığı Zencefil
 - ½ Çay Kaşığı Tarçın
 - Bir Tutam Karabiber

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 200°C ayarlayıp ısıtın.
2. Pirinç ve suyu tencereye aktarın. Pirinç pişip, suyunu çekinceye kadar kaynatın.
3. Nişastayı, yarım bardak süt ile ezin ve bu karışımı, kalan süt ile birlikte tencereye kısık ateşte karıştırarak ekleyip pişirmeye devam edin.
4. Kaynama başlayınca ocağı kısın ve 5-7 dakika karıştırarak kaynatın.
5. Şekerli ve Şekerli Vanilin ekleyip, 2 dakika daha kaynatın.
6. Ocağı söndürün ve arada karıştırarak sütlacı tencere içinde 5 dakika kadar soğutun.
7. Daha sonra, bir keçe yardımı ile, servis kaselerine pirinç homojen olacak şekilde dağıtın.
8. Bu kaseleri, fırın tepsinine dizin ve tepsinin dibine 1 parmak su ilave edin.
9. Önceden 200°C ısıtılmış fırında, üst rafta, üstleri kızarcıncaya kadar üst kızartma opsiyonunda pişirin.
10. Bir blenderda yıkamış ve soyulmuş şeftalileri çekin. Sos malzemeleri ile tereyağında 3-4 dakika pişirin ve soğutun.
11. Fırından aldığınız Sütlacıları buzdolabında soğutun.
12. Üzerinde şeftali sosu ile soğuk servis edin.

Çilekli Krem Şokola



Malzemeler:

- 5 Su Bardağı Süt (1lt)
- 6 Yemek Kaşığı Pakmaya Kakao (30g)
- 6 Yemek Kaşığı Pakmaya Mısır Nişastası (30g)
- 2-3 Yemek Kaşığı Pakmaya Pirinç Unu (15g)
- 1 Su Bardağı Toz Şeker (175g)
- Bitter Çikolata (80g)
- 1-2 Adet Muz
- 1-2 Adet Çilek

Sunum için:

- 1 Paket Pakmaya Çilekli Puding
- 2 Su Bardağı Süt
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Soğuk Süt (Krem Şanti için)
- Taze Nane Yaprakları
- İsteğe Göre Taze Meyveler ve File Badem

Hazırlanışı:

1. Büyüğe bir sos tenceresine, süt, Pakmaya Kakao, Pakmaya Pirinç Unu, Pakmaya Mısır Nişastası ve toz şekeri atarız. Karıştırarak orta-yüksek ateşte pişiririz.
2. Kaynama başlayınca ocağı kısın ve çikolatayı ilave edin. Karıştırarak eritip 3 dakika daha pişirmeye devam edin.
3. Hazırladığınız şokolayı, dibine muz ve çilek dilimleri koyulmuş servis kasesine boşaltıp oda sıcaklığında ilınmaya bırakın.
4. Pakmaya Çilekli Puding'i, 2 su bardağı süt ile pişirip hazırlayın. Şokola kasesinin üzerine paylaştıracak, buzdolabında soğumaya bırakın.
5. Paketteki tarifeye uygun olarak, bir çırpma kabına 1 su bardağı soğuk sütü koyun, Pakmaya Krem Şanti ekleyerek mikser ile önce düşük, sonra hızlı devirde 3 dakika çırparak krem şanti hazırlayın.
6. Soğuyan şokola puding katlarının en üstüne kaşık ile krem şanti ekleyin.
7. Taze meyveler ve file badem ile süsleyerek soğuk servis edin.



Çok Çilekli Pasta



Malzemeler:

- 1 ½ Su Bardağı Un (150g)
- ½ Su Bardağı Mısır Nişastası (45g)
- 1 Çay Bardağı Süt (100ml)
- 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 3 Yumurta
- 1.5 Su Bardağı Toz Şeker (260g)
- 1 Çay Bardağı Sıvı Yağ (100ml)
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin

Üzeri için :

- 1 ½ su bardağı süt (300ml) (Islatmak için)
- 1 Paket Pakmaya Çilek Aromalı Puding
- 2 ½ Su Bardağı Süt (500ml)
- 1 Kase Taze Yıkamış Ayıklanmış Çilek
- 1 Çay Kaşığı Hindistan Cevizi Tozu

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 170°C ayarlayıp ısıtın.
2. Yumurta ve şekeri mikser yardımı ile 3-4 dakika çırparak karıştırın.
3. Üzerine Pakmaya Mısır Nişastası, un, süt, sıvı yağ, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu ve Pakmaya Şekerli Vanilin ekleyin. Homojen oluncaya kadar, düşük devirde yaklaşık 1-2 dakika daha çırpmaya devam edin.
4. Hazırladığınız kek hamurunu 20x30 cm boyutlarındaki önceden yağlanmış tepsiye dökün.
5. Önceden 170°C ısıtılmış fırında üzeri pembeleşinceye kadar, 30-40 dakika pişirin.
6. Fırından çıkardığınızda tepsisinde bırakın ve 5 dakika sonra, 1 ½ su bardağı süt ile ıslatıp, soğumaya bırakın.
7. Pakmaya Çilekli Puding'i 500 ml süt ile karıştırarak pişirin. Kaynama başlayınca ocağı kısın ve 3 dakika daha pişirmeye devam edin.
8. Süre sonunda ocaktan alın ve arada karıştırarak yaklaşık 10 dakika soğumasını bekleyin. Sonra pudingi tepsideki kek üzerine düzgün bir şekilde yayın.
9. Pastanızı buzdolabında soğutun ve servis öncesi ortadan kesilmiş çilek parçaları ve Hindistan cevizi ile süsleyin.



Saray Muhallebili Soğuk Kup



Malzemeler:

- 1 Çay Bardağı Pakmaya Pıncın Unu (55g)
- 1 Çay Bardağı Pakmaya Mısır Nişastası (45g)
- 7 Su Bardağı Süt (1400ml)
- 1.5 Su Bardağı Toz Şeker (260g)
- 1 Su Bardağı Su (200ml)
- 1 Çay Bardağı Hindistan Cevizi Tozu (30g)
- 1 Su Bardağı Kuru Üzüm (115g)
- 1 Çay Bardağı Kavrulmuş Badem (50g)
- 1.5 Tatlı Kaşığı Portakal veya Limon Kabuk Rendesi

Üzeri için:

- 1 Paket Pakmaya Hazır Çikolatalı Sos
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Soğuk Süt (100ml)
- Badem ve Antep Fıstığı

Hazırlanışı:

1. Badem kırıklarını bir tavada hafifçe kavurun ve soğumaya bırakın.
2. Üzümleri yıkayın ve süzülmesi için bir süzgece bekletin.
3. Badem kırığı, üzüm ve Hindistan cevizi tozunu bir bölümlü üst süsleme için ayırın.
4. Bir sos tenceresinde süt ve şekeri arada bir karıştırarak kaynatın.
5. Sütün kaynamasını beklerken, ayrı bir kaptaki Pakmaya Mısır Nişastası ve Pakmaya Pıncın Unu'nu bir bardak su ile iyice ezin.
6. Üzerine portakal kabuk rendeyi ilave edip, kaynayan süte dökün. Karıştırarak pişirmeye devam edin.
7. Kaynama başlayınca ocağı kısıp ve 5 dakika daha kaynatın.
8. Ocaktan almadan önce Hindistan cevizi, badem kırığı ve üzümü ilave edin.
9. 1-2 dakika daha kaynatıldıktan sonra, muhallebiyi ocaktan alın ve cam yuvazlık servis kaselerine paylaşın.
10. Pakmaya Çikolatalı Sos'u paketteki tarife uygun olarak pişirin. İlmaya bırakıp, muhallebilerin üzerini kaplayacak şekilde dökün.
11. Paketteki tarife uygun olarak bir çırpma kabına 1 su bardağı soğuk sütü koyun, Pakmaya Krem Şanti ekleyerek mikser ile önce düşük sonra hızlı devirde 3 dakika çırparak hazırlayın.
12. Hazırladığınız krem şanti ile muhallebi ve çikolata sos karışımı soğuduğunda, birer kaşıkla üzerlerini süsleyin.
13. Servis için ayırdığınız badem, üzüm ve Hindistan cevizi ile soğuk servis edin.



Orman Meyveli Sakızlı Muhallebi



Malzemeler:

- 4 Yemek Kaşığı Un (20g)
- 4 Yemek Kaşığı Buğday Nişastası (20g)
- 3 Çay Bardağı Süt (300ml)
- ½ Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 2 Yumurta Sarısı
- 3 Çay Bardağı Toz Şeker (270g)
- 2 Çay Kaşığı Damla Sakızı
- 2 Çay Bardağı Su

Orman Meyveli Sos için:

- 1 Su Bardağı Ayıklanmış Orman Meyveleri
- 1 Yemek Kaşığı Esmeser Şeker (12g)
- ½ Limon Suyu

Üzeri için:

- 1 Su Bardağı Çeşitli Orman Meyveleri
- Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Bir sos tenceresinde orta ateşte yumurta sarılarına ve şekeri, çırpma teli ile karıştırarak pişirmeye başlayın.
2. Bir karıştırma kabında su, un ve nişastayı karıştırıp, sos tenceresine ilave edin.
3. Ateşi kısıp, muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin.
4. Ocaktan almadan 1-2 dakika önce ezip toz haline getirdiğiniz sakız ve şekeri vanilini ilave edip iyice karıştırın.
5. Muhallebiyi ocaktan alıp oda sıcaklığında ılınmış için bekletin.
6. Rondo yardımı ile ayıklanmış orman meyveleri, esmeser şeker ve limon suyunu 1-2 dakika çekerak sos haline getirin.
7. Kup bardaklarının dibine sosları, üzerine sakızlı muhallebiyi ve en üste meyvaları ekleyip buzdolabında soğutun.
8. Üzerine pudra şekeri serpiştirerek soğuk servis edin.



MALZEME ÖLÇÜLERİ TABLOSU

Malzeme	Su Bardağı (silme)	Çay Bardağı (silme)	Yemek Kaşığı (silme)	Çay Kaşığı (silme)	1 Cup (silme)	1/4 Cup (silme)	Malzeme	Su Bardağı (silme)	Çay Bardağı (silme)	Yemek Kaşığı (silme)	Çay Kaşığı (silme)	1 Cup (silme)	1/4 Cup (silme)
Ahududu (dondurulmuş)	100 g	50 g					Kuru üzüm	100 g	50 g	9 g		130 g	32 g
Antep fıstığı (dövülmüş)	100 g	50 g	5 g	1,2 g			Kuş üzümü	120 g	60 g	10 g			
Antep fıstığı (toz)	60 g	30 g	3 g	0,8 g	90 g	23 g	Mahlep			3 g	0,6 g		
Ayçiçek (iç)	110 g	55 g	14 g	3,5 g			Margarin (katı halde)			15 g	3 g		
Badem (bütün)	125 g	62 g					Margarin (eritilmiş)	200 ml	100 ml				
Badem (dövülmüş)	100 g	50 g	5 g	1,2 g	120 g	30 g	Mercimek	155 g	80 g	18 g			
Badem (file)	90 g	45 g	4 g	1 g			Mısır nişastası	90 g	45 g	5 g	1,2 g	115 g	28 g
Badem (toz)	80 g	40 g	4 g	1 g			Mısır unu	105 g	52 g	7 g	1,7 g	120 g	30 g
Bal	290 g	140 g	32 g	4 g			Nohut	225 g	110 g	30 g			
Beyaz peynir (rendelenmiş)	125 g	62 g	15 g	3 g			Pekmez	210 g	105 g	10 g	2,5 g	340 g	85 g
Böğürtlen (dondurulmuş)	100 g	50 g					Pirinç	165 g	80 g	25 g			
Buğday nişastası	105 g	52 g	6 g	1,5 g	125 g	32 g	Pirinç unu	110 g	55 g	6 g	1,5 g	130 g	32 g
Ceviz (dövülmüş)	90 g	45 g	4,5 g	1,1 g	110 g	28 g	Pudra şekeri	120 g	60 g	18 g	2 g	140 g	35 g
Ceviz (iri dövülmüş)	80 g	40 g	4 g	1 g			Salça	125 g	62 g	11 g	3 g		
Çörek otu			5 g	1,3 g			Sıvı yağ	200 ml	100 ml	15 ml	2 ml	240 ml	60 ml
Damla çikolata	140 g	70 g	10 g	2,5 g	160 g	40 g	Su/Süt	200 ml	100 ml	15 ml	2 ml	240 ml	60 ml
Esmeser şeker	170 g	85 g	12 g	2 g	210 g	52 g	Susam	120 g	60 g	15 g	2 g		
Fındık kırığı	100 g	50 g	4 g	1 g			Süt kreması	210 g	105 g	12 g			
Fındık (toz)	80 g	40 g	4 g	1 g			Şekerli vanilin			6,3 g	2 g		
Galetta unu	120 g	60 g	6 g	1,5 g	130 g	32 g	Tahin	200 g	100 g	9 g	2 g		
Hamur kabartma tozu			7,5 g	2 g			Tarçın			6 g	2 g		
Haşhaş tohumu	125 g	65 g	10 g	2 g			Tereyağı (katı halde)			15 g	3 g		
Havuç (rendelenmiş)	80 g	40 g					Toz şeker	175 g	90 g	12 g	2 g	215 g	54 g
Hindistan cevizi rendesi	60 g	30 g	3 g	0,7 g	80 g	20 g	Tuz	220 g	110 g	22 g	1,5 g		
İzmit	145 g	70 g	10 g	2,5 g			Türk kahvesi			3 g	0,8 g		
Kahve çabuk çözünür		20 g	2 g	0,5 g			Un (buğday, yulaf, çavdar)	100 g	50 g	5 g	1,2 g	120 g	30 g
Kakao	70 g	35 g	5 g	1,2 g	125 g	30 g	Vişne (çekirdeksiz)	125 g	62 g				
Karabiber			2,5 g	0,6 g			Yaban mersini (kurutulmuş)	135 g	70 g				
Karbonat			10 g	2,5 g			Yaş maya (ufalanmış)	110 g	55 g	6,5 g	1,5 g		
Kaşar peyniri (rendelenmiş)	100 g	50 g	13 g	2,5 g			Yer fıstığı (dövülmüş)	120 g	60 g	5 g	1,2 g		
Keten tohumu	135 g	70 g	10 g	2 g			Yoğurt	200 g	100 g	15 g	3,5 g	240 g	60 g
Kimyon			2,5 g	0,5 g			Yoğurt (süzme)	210 g	105 g	17 g	4 g		
Köftelik bulgur	150 g	75 g	16 g	4 g			Yulaf ezmesi	80 g	40 g	10 g	2,5 g		
Kuru fasulye	135 g	70 g	20 g				Zencefil			3 g	0,7 g		
Kuru maya	145 g	73 g	17 g	2 g			Zeytin (dilimlenmiş)	80 g	40 g	8 g	2 g		



Pakmaya