



Pakmaya'dan yaza özel

Akdeniz, Ege Esinli Tarifler



Pakmaya®

Siz nerede biz de orada!

Uygulamalı nefis tarifler için adresimiz:

 mutfaginyildizi.com

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!

 /mutfaginyildizitv

 pakmaya.com.tr

Ooooo
lezzete
pak!

Pakmaya'dan yaza özel

Akdeniz Esintili Tarifler

Yaz sofralarınız için Akdeniz'den, Ege'den esinler derledik. Dünya lezzetlerini bize özgü damak tadıyla birleştirdik... Mis gibi kokan, beğeniyle paylaşılan sunumlar için başka yerde bulamayacağınız özel tarifler sizi bekliyor. Kolay gelsin, bütün mevsim dostlarla paylaşılan bir yaz sofrası keyfi ve serinliğiyle geçsin :)



Yeşil Zeytinli Yaz Ekmeği (Focaccia)



Malzemeler:

- 4 Su Bardağı Buğday Unu (400g)
- Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası (15g)
- 1 Su Bardağı Su (200ml)
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Toz Şeker
- 4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı (60ml)
- 1 Su Bardağı Ayıklanmış ve Kesilmiş Yeşil Zeytin
- 2 Yemek Kaşığı Taze Kekik
- 1 Yemek Kaşığı Toz Kekik
- 2 Yemek Kaşığı Taze Biberiye
- Bir Tutam İri Deniz Tuzu

İpucu:

*Focaccia ekmeklerini, alüminyum folyoya sararak dondurucuda 1,5-2 ay saklayabilir, fırında ısıtarak servis edebilirsiniz.

**Dilerseniz üzerine zeytinle beraber kurutulmuş domates, hatta soğan ilave edebilirsiniz.

Hazırlanışı:

1. Unu eleyerek bir karıştırma kabına aktarın. Üzerine Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası, su ve şekeri ilave edin.
2. Üstüne tuzu da ilave ederek 8-10 dakika yoğurun.
3. Elde ettiğiniz hamurun üzerini örterek, mayalanması için oda sıcaklığında 45-50 dakika bekletin.
4. Mayalanan hamuru 4-5 dakika yoğurup, merdane yardımıyla açın ve zeytinyağı sürülmüş bir tepsiye yerleştirin.
5. Fırınınızı 200oC ayarlayıp ısıtın.
6. Hamurun üzerini örtüp, mayalanması için tekrar 30-35 dakika bekletin.
7. Tekrar mayalanan hamurun üzerinde tahta kaşığının arkası veya parmaklarınızla düğme şeklinde çukurlar oluşturun.
8. Zeytinyağını hamura sürüp, çukurlara yeşil zeytinleri yerleştirin.
9. Üzerine kekik, biberiye ve tuz serpiştirerek önceden 200oC ısıtılmış fırında, 20-25 dakika pişirin.
10. Kare dilimler halinde ılık veya sıcak servis edin.

Kekikli Grissini



Malzemeler:

Grissini Hamuru için:

- 2 Su Bardağı Un (200g)
- 2 Çay Kaşığı Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası
- 1 Çay Bardağı Su (100ml)
- 1 ½ Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Toz Şeker
- 2 Yemek Kaşığı Susam
- 2 Yemek Kaşığı Toz Kekik

Üzeri için:

- 1 Yumurta Sarısı
- 1 Yemek Kaşığı Su

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 200°C ayarlayıp ısıtın.
2. Unu eleyerek karıştırma kabına alın.
3. Ortasını çukurlaştırıp, su ve Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası'na ilave edip karıştırın.
4. Tuz ve toz şekeri de ilave ettikten sonra, çalışma unu serpilmiş tezgaha 10-12 dakika yoğurun.
5. Elde ettiğiniz hamurdan tenis topu büyüklüğünde parçalar koparıp, silindirik şekilde yuvarlayarak parmak büyüklüğünde parçalar elde edin.
6. Elde ettiğiniz parçaları hafif zeytinyağı ve çalışma unu serpiştirilmiş tezgaha inceltip yuvarlayarak ince uzun çubuk hamurlar elde edin.
7. Pişirme kağıdı serili tepsilere yerleştirip mayalanması için üzerini örtüp, oda sıcaklığında 20-25 dakika bekletin.
8. Mayalanan grissini hamurlarının üzerine yumurta sarısı ve su karışımı sürün.
9. Susam ve kekik serpiştirip, önceden 200°C ısıtılmış fırında 14-16 dakika pişirin.
10. Fırından alıp, fırın ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın.

Çok Tahıllı ve Susamlı Simitler



Malzemeler:

Hamur için:

- 4 ½ Su Bardağı Un (450g)
- ½ Yemek Kaşığı Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası (10g)
- 1 ½ Su Bardağı Ilık Su (150ml)
- 1 Çay Bardağı Süt (100ml)
- 2 Çay Kaşığı Kaşığı Tuz (3g)
- 1 Çay Bardağı Sıvı Yağ (100ml)

Üst Malzeme için:

- ½ Su Bardağı Pekmez (105g)
- ½ Su Bardağı Su (100ml)
- 1 Su Bardağı Susam (120g)
- 1 Su Bardağı Çekirdek İçi ve Yulaf Karışımı

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 220°C'ye ayarlayın ve ısıtın.
2. Unu eleyerek karıştırma kabına alıp diğer hamur malzemelerini ekleyin.
3. Kulak memesi kıvamında yumuşak bir hamur elde edinceye kadar 10-12 dakika yoğurun.
4. Hamurun üzerini bir bezle örtüp, mayalanması için ılık ortamda 30 dakika bekletin.
5. Mayalanan hamuru 2 dakika daha yoğurup, yumurta büyüklüğünde parçalara ayırıp yuvarlayın.
6. Ayırdığınız parçaların üzerini bir bezle veya film ile örtüp, mayalanması için ılık ortamda 10 dakika bekletin.
7. Hamurlara önce fitil şekli verin ve uçlarını birleştirip simit şekline getirin. Ve tekrar mayalanması için ılık ortamda, 30 dakika bekletin.
8. Pekmez ve suyu, geniş ağızlı bir karıştırma kabı içerisinde karıştırın. Susamı ve çekirdek içi ile yulaf karışımını 2 ayrı geniş kaba aktarın.
9. Simit şeklini verdiğiniz hamurları, önce pekmezli suya batırın, sonra yarısını susama, yarısını çekirdek içi ve yulafli karışıma bulayın.
10. Pişirme kağıdı serili tepsi üzerine dizip, önceden 220°C ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.

Dondurmalı Profiterol



Malzemeler:

Şu (Choux) Hamuru için:

- 2 ½ Çay Bardağı Su (250ml)
- 2 Su Bardağı Un (200ml)
- 6 Yemek Kaşığı Tereyağı (105g)
- 4 Adet Yumurta
- 2 Çay Kaşığı Tuz

Pastacı Kreması için:

- 2 ½ Su Bardağı Süt (500ml)
- ½ Su Bardağı Buğday Unu (50g)
- ½ Çay Bardağı Pakmaya Mısır Nişastası (20g)
- 4 Adet Yumurta Sarısı
- 1 Çay Bardağı Toz Şeker (90-100g)
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- İsteğe Göre ½ Çubuk Vanilya

Sos için:

- 1 Paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Bardak Süt (200ml)

Servis için:

- Kaymaklı Dondurma

Hazırlanışı:

1. Sütü bir sos tenceresine alıp, ortadan ikiye kestığınız çubuk vanilyanın içini bıçağın arkasıyla içine atın, ardından çubuk vanilyayı da süte atıp kaynatın.
2. Yumurta ve şekeri mikser yardımı ile çırpıp, un ve Pakmaya Mısır Nişastası'nı da ekleyip düşük devirde çırpmaya devam edin.
3. Yumurtalı karışıma sıcak süttten birkaç kaşık ekleyip ısıyı dengeledikten sonra (temperlemek) tamamını ekleyip karıştırın.
4. Sos tenceresini tekrar ocağa alıp, karıştırarak orta ateşte pişirin.
5. Ocaktan aldıktan sonra en son Pakmaya Şekerli Vanilin'i ekleyip karıştırın. Soğumaya bırakın.
6. Şu (Choux) hamuru için, başka bir sos tenceresinde su, tereyağı ve tuzu karıştırıp kaynatın.
7. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp ısıtın.
8. Kaynamaya başlayınca ocaktan alıp unu ekleyip karıştırın, ardından tekrar 2 dakika daha ocakta pişirip soğumaya bırakın.
9. İçerisine yumurtaları ekleyip, mikser yardımı ile orta devirde karıştırın.
10. Hazırladığınız hamur karışımını sıkma torbasına aktarıp, pişirme kağıdı serili tepsiye yuvarlaklar şeklinde sıkın.
11. Önceden 180°C ısıtılmış fırında kahverengileşinceye kadar pişirin.
12. Fırın ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın.
13. Pakmaya Çikolatalı Sosu paketteki talimata uygun olarak süt ile pişirip hazırlayın, bir kaba aktarıp soğumaya bırakın.
14. Paketteki tarife uygun olarak, bir çırpma kabına 1 su bardağı soğuk sütü koyun, Pakmaya Krem Şanti'yi ekleyerek mikser ile önce düşük sonra hızlı devirde 3 dakika çırparak hazırlayın.
15. Soğuyan profiterol hamurlarının altlarında bıçağın sivri ucu ile delik açıp, sıkma torbasına aktardığınız pastacı kreması ile içlerini doldurun.
16. Üzerine çikolatalı sos ve krem şanti ekleyin.
17. Yanında birer top kaymaklı dondurma ile servis edin.

Sakızlı Böğürtlenli Gül Marmeladı ile Makaronlar



Malzemeler:

Makaronlar için:

- 2 Su Bardağı Toz Badem (140g)
- 1 Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (50-60g)
- 1 Tatlı Kaşığı Su
- 3 Adet Yumurta Beyazı
- 2 ½ Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (150g)

Sakızlı Böğürtlenli Gül Marmeladı için:

- 1 Çay Kaşığı Sakız
- Böğürtlen (¼kg)
- 3 Su Bardağı Şeker (550g)
- ½ Su Bardağı Su (100ml)
- 1 Limonun Suyu
- 4 Yemek Kaşığı Gül Yaprağı

İpucu:

*Makaron yapımını www.youtube.com/mutfaginyidizitv adresinden size özel hazırladığımız videolardan izleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:



1. Fırınınızı önceden 175°C dereceye ayarlayıp, ısıtın.
2. Toz bademi rondoda çekerek inceltin. Pakmaya Pudra Şekeri ince granüllü yapısıyla bu tip tarifler için çok uygundur.
3. Merengi hazırlamak için karıştırma kabı kuru olmalıdır. Yumurta beyazını çırpma için kullanılan hiçbir ekipman ıslak olmamalı ve yumurta sarısı bulaşmamalıdır.
4. Yumurta beyazı yüksek devirde çırpılmaya başlanır, tek başına kar beyazı kıvamına gelmeye başladığında (50 g) Pakmaya Pudra Şekerini kaşık kaşık ilave edin. Yaklaşık 8- 10 dakika arasında el mikseri ile istenilen kıvama kavuşulur. Pakmaya Pudra Şekeri ince granüllü yapısıyla bu tür tarifler için çok uygundur.
5. Mereng* kıvamını aldıgında, toz bademi spatula yardımıyla karışımı söndürmeden ilave edin.
6. Hazırlanan karışımı bir sıkma torbası ve sıkma ucu yardımıyla pişirme kağıdı serili tepsiye uygulayın.**
7. Önceden 175oC ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin.
8. Fırından çıkan makaronları fırın ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın.
9. Bir sos tenceresinde böğürtlenleri 3-4 dakika pişirip suyunu bırakınca, toz şekeri ve limon suyunu ekleyin.
10. Şeker eriyip karışmaya kadar karıştırıp, suyu da ekleyerek yüksek ateşte 10-15 dakika kaynatıncaya kadar pişirin.
11. Kaynadıktan sonra ateşi kısıp, gül yapraklarını ekleyin. 10-12 dakika daha düşük ısıda pişirin.
12. Ocaktan almadan önce ezip toz haline getirdiğiniz sakızı da ekleyip karıştırın. Reçel kavanozuna aktarıp soğumaya bırakın.
13. Tepside yarısı ters çevrilmiş makaronlara marmelat sürün, üzerine diğer makaronları kapatarak son haline getirin.
14. Hazır olan makaronları yanlarında gül yapraklarıyla süsleyerek servis edin.

Ağustos Böceğinin Pastası



Malzemeler:

Kek için:

- 1 ½ Su Bardağı Buğday Unu (150g)
- 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 3 Adet Yumurta
- 1 ½ Çay Bardağı Toz Şeker (125g)
- 1 Çay Bardağı Sıvı Yağ (100ml)
- 1 Çay Bardağı Süt (100ml)
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin

İçi için:

- 1 Çay Bardağı Kırmızı Üzüm veya Orman Meyvesi
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 2 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
- 1 Çay Kaşığı Tarçın
- İsteğe Göre ½ Çay Kaşığı Toz Zencefil

Servis için:

- 1-2 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri
- Taze Orman Meyveleri

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C'ye ayarlayıp ısıtın. Baton kek kalıbınızı yağlayıp hazırlayın.
2. Meyveleri bir sos tenceresinde, tereyağı, şeker ve tarçın ile suyunu bırakana kadar 4-5 dakika pişirip soğumaya bırakın.
3. Yumurta ve şekeri mikser ile köpürüp kabarana kadar çırparak karıştırın.
4. Karışıma yağ, süt, un, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu ve Pakmaya Şekerli Vanilin ekleyerek spatula ile söndürmeden yavaşça karıştırıp kek hamurunu hazırlayın.
5. Kek hamurunun yarısını kalıba aktardıktan sonra soğumaya bıraktığınız meyveli karışımı ekleyip, üzerine kalan hamuru ilave edin.
6. Önceden 180°C ısıttığınız fırında, 30-35 dakika pişirin.
7. Piştiğini anlamak için bir kürdan batırın, temiz çıkarsa pişmiştir.
8. Fırından aldıgınız keki tel ızgara üzerinde dinlendirip soğutun.
9. Üzerinde taze orman meyveleri ve kırmızı üzüm ile Pakmaya Pudra Şekeri serpştirerek servis edin.

İpucu:

*Sünger kek yapımında dikkat etmeniz gerekenler, yumurtanın doğru çırpılması ve tüm karışım hazır olduğunda çökmemiş olması ve sürenin 2/3'ü dolmadan kapağı açmamanızdır.

**Pişme esnasında her fırının pişirme süresi farklılık gösterdiği için lütfen takip edin.

Ekler (éclair) Pastalar



Malzemeler:

Şu (Choux) Hamuru için:

- 2 ½ Çay Bardağı Su (250ml)
- 2 Su Bardağı Un (200ml)
- 6 Yemek Kaşığı Tereyağı (105g)
- 4 Adet Yumurta
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- Ganaj Krema için:
- Bitter Çikolata (200g)
- 1 Çay Bardağı Süt Kreması (100g)

Üzeri için:

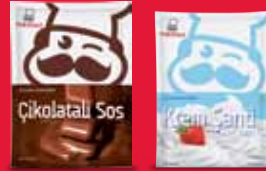
- * 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- * 1 Su Bardağı Soğuk Süt (200ml)
- * 1 Paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- * 2 Su Bardağı Süt (400ml)

İpucu:

*Dilerseniz bitter çikolata yerine 150g beyaz çikolata ile beyaz dolgu kreması hazırlayabilirsiniz.

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp ısıtın.
2. Bir sos tenceresinde su, tereyağı ve tuzu karıştırıp kaynatın.
3. Kaynamaya başlayınca ocaktan alıp unu ekleyip karıştırın, ardından tekrar 2 dakika daha ocakta pişirip soğumaya bırakın.
4. İçerisine yumurtaları ekleyip, mikser yardımı ile orta devirde karıştırın.
5. Hazırladığınız hamur karışımını sıkma torbasına aktarın, pişirme kağıdı serili tepsiye yuvarlaklar şeklinde sıkın.
6. Önceden 180°C ısıtılmış fırında hafif kahverengileşinceye kadar pişirin.
7. Fırın ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın. İlandığında tırtıklı bıçak ile ikiye kesin.
8. Başka bir sos tenceresinde kremayı ısıtıp kaynamaya yakın, içerisine çikolatayı ekleyin. Ateşten alıp karıştırarak çikolatayı eritip, bitter çikolatalı ganaj krema hazırlayın.*
9. 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 çırpılarak hazırlayın. Buzdolabında soğumaya bırakın.
10. Pakmaya Çikolatalı Sosu paketindeki talimata uygun olarak süt ile pişirip hazırlayın, bir kaba aktarın soğumaya bırakın.
11. İkiye kestiğiniz eklerlerin arasında ganaj krema ekleyip, üzerinde çikolatalı sos ve krem şanti ile soğuk servis edin.



Pudingli Çıtır Kurabiye



Malzemeler:

Kurabiye Hamuru için:

- 4 Su Bardağı Buğday Unu (400g)
- 10 Yemek Kaşığı Tereyağı (180-190g) (Buzdolabından yeni çıkmış, küp küp doğranmış)
- 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 2 Çay Kaşığı Pakmaya Karbonat
- 1 ½ Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şeker (80g)
- 2 Büyük Yumurta Sarısı
- 2-3 Yemek Kaşığı Su
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin

İçi için:

- 1 Paket Pakmaya Antep Fıstıklı Puding
- 2 Su Bardağı Soğuk Süt (400ml)

Üzeri için:

- İsteğe Göre Antep Fıstığı
- 1-2 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şeker

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp, ısıtın.
2. Unu, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu ve Pakmaya Karbonatı eleyerek karıştırma kabına aktarın.
3. Üzerine tereyağını aktarın, tereyağı iyice eriyip karışım kum kıvamına gelinceye kadar parmak uçlarınızla ovalayıp karıştırın.
4. Üzerine diğer hamur malzemelerini ilave edip, kısaca 5-6 dakika yoğurup kurabiye hamuru elde edin.
5. Pakmaya Antep Fıstıklı Puding'i paketindeki talimata uygun olarak sütle pişirip hazırlayın, soğumaya bırakın.
6. Kurabiye hamurundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp merdane yardımı ile yassılaştırın, arasına birer kaşık soğuk puding koyup kapatın ve yuvarlayın.
7. Pişirme kağıdı serili tepsiye sıralayıp, dilerseniz üzerlerine Antep fıstığı serpiştirin.
8. Önceden 180°C ısıtılmış fırında, 20-22 dakika pişirin.
9. Fırın ızgara telinde soğuttuktan sonra, üzerine Pakmaya Pudra Şeker serpiştirerek soğuk servis edin.



Meyve Pastası



Malzemeler:

Krema için:

- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Soğuk Süt (200ml)

İçi ve Üzeri için:

- 1 Su Bardağı Soyulmuş, Dilimlenmiş Çilek
- 1 Su Bardağı Soyulmuş Dilimlenmiş Kivi veya Kavun

Sos için:

- 1 Çay Bardağı Çilek
- 2 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Bir sos tenceresinde 1 çay bardağı ayıklanmış çilek ve Pakmaya Pudra Şekeri kaynatıp soğumaya bırakın. İlininca rondoda çekerek sosu hazırlayın
2. 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 çırpılarak hazırlayın. Buzdolabında soğumaya bırakın.
3. Servis tabaklarına, en alta çilek ve çilek sosu, üzerine krem şanti, üstüne kivi, tekrar krem şanti ve en üste tekrar çilek yerleştirin.
4. Yaz pastasını 1-2 saat buzdolabında soğutun.
5. Üzerinde ve tabağın kenarlarında çilek sosu ile soğuk servis edin.

İpucu:

*Krem şantinin yanı sıra bir kata beyaz çikolatalı ganaj krema da kullanabilir, lezzeti arttırabilirsiniz. Bkz. Ekler tarifi.



Mini Tiramisu Keyfi



Malzemeler:

Krema için:

- Mascarpone veya Labne Peynir (180g)
- 4 Adet Yumurta (Beyaz ve Sarıları Ayrılmış)
- ½ Su Bardağı Toz Şeker (78-80g)
- ½ Çay Bardağı Süt Kreması (55g)
- İsteğe göre 1-2 Damla Vanilya Özütü

Sos için:

- ½ Su Bardağı Toz Şeker
- ½ Çay Bardağı Su (50-55ml)
- ½ Çay Bardağı Hızlı Çözünen Kahve (10g)
- 3 Yemek Kaşığı Pakmaya Kakao

Süsleme için:

- 16-18 Adet Savoyer Bisküvi
- 2 Yemek Kaşığı Pakmaya Kakao (1g)

Hazırlanışı:

1. Yumurta beyazlarını bir çırpma kabında toz şekerin yarısı ile mikser yardımı ile köpüklenip beyazlaşana dek çırpılarak karıştırın.
2. Aynı bir karıştırma kabında kalan toz şeker, yumurta sarıları ve vanilya özütünü mikser yardımı ile yüksek devirde, şeker eriyene kadar çırpın.
3. Üzerine peynir ilave edip çırpmaya 3-4 dakika devam edin.
4. Her iki karışımı birbirine spatula yardımı ile söndürmeden yedirin.
5. Bir sos tenceresinde sos malzemelerini kaynatana dek pişirin ve soğumaya bırakın.
6. Kup bardaklarına kremayı paylaşın. Sos ile iyice ıslattığınız savoyer bisküvilerini 2-3 adet dikey yerleştirin. Üzerine sos gezdirin.
7. Buzdolabında 1-2 saat soğutup, üzerine Pakmaya Kakao 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
Esmer 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		
Galet 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	215g	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		
İrmik	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 (dölümlemiş)	80 g	40 g	8 g	2 g		



Pakmaya®