



Tarifler Çilek Açıyor




Pakmaya®


TARİF KİTAPÇIKLARI SERİSİ

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!

 /mutfaginyildiziv


Lezzet bu kanalda!

 /mutfaginyildizi

En güzel görüntüler, en keyifli paylaşımlar...

 /mutfaginyildizi

Pakmaya hakkında merak ettiğiniz her şey:

 pakmaya.com.tr

Ooooo
lezzete
pak!

Pakmaya ile

Tarifler Çilek Açıyor!

İlkbaharın geldiğini nereden anlarız? Canlanan doğa? Çiçeklenen ağaçlar? Peki, manavları süsleyen rengarenk mevsim meyveleri, özellikle çileklere ne dersiniz? Evet... İlkbaharın lezzet simgesi taze, pırl pırl, nefis çilekler her zaman pasta, tatlı ve hamur işlerinin baştaçı olmuştur. Bahar sofralarının, neşeli pikniklerin vazgeçilmezi çilek gibisi yoktur... Rengiyle, kokusuyla bile hemen düzeltir insanın moralini: Mutlu, hafif, keyifli bir dünyanın habercisidir. Çilekle süslü bir tart, pasta, çilekli bir tatlı hemen bir bahar rüzgarı gibi ortamı keyiflendirir...

Sevdiklerinizle bu baharın tadını çıkarmanız için size, çilekli, nefis 10 tarif hazırladık.

Afiyet olsun!



Çilekli Viktoria Usulü Pasta



Malzemeler:

Pasta Keki için:

- 2 1/4 Su Bardağı Buğday Unu (225-230g)
- 1/2 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu (5g)
- Tereyağı (225g)
- 2 Su Bardağı Pakmaya Pudra Şeker (240g)
- 4 Adet Yumurta
- 1 Adet Limonun Kabuğunun Rendesi ve Suyu

Dolgu Kreması için:

- 1 Su Bardağı Taze Çilek ve İsteğe Göre Mevsim Meyveleri
- 1 1/2 Su Bardağı Süt Kreması (300g)
- 1 1/2 Yemek Kaşığı Toz Şeker (18g)
- 1 Su Bardağı Çilek Marmeladı
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanillin

Servis için:

- 1/2 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şeker (27g)

Hazırlanışı:

1. 2 adet 16 -17 cm çapında kek çemberi veya yuvarlak kek kalıbının içini tereyağı ile yağ sürerek ve toz şeker serpiştirerek hazırlayın.*
2. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayın ve ısıtın.
3. Bir çırpma kabında, oda ısısında ve küp küp kesilmiş tereyağı ve Pakmaya Pudra Şekerini yüksek devirde mikser ile çırparak krema kıvamına getirin. İçerisine limon suyu ve rendesini ekleyip karıştırın.
4. Aynı bir çırpma kabında yumurtaları mikser ile çırparak iyice kabartın.
5. Yumurta karışımının içerisine şekerli karışımı ekleyin. Ardından un ve Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nu eleyerek ilave edin.
6. Bir spatula yardımıyla yumuşak hareketlerle karıştırarak kuru karışımı sıvı karışıma söndürmeden yedirin.
7. 2 adet önceden hazırlanmış kek kalıbına hamuru paylaştırarak aktarın.
8. 20-25 dakika, önceden 180°C derece ısıtılmış fırında pişirin ve soğumaya bırakın.
9. Dolgu kreması için, meyveleri ince doğrayın. Bir sos tenceresinde marmeladı ısıtıp ateşten alın. İçerisine meyveleri ekleyerek karıştırın.
10. Bir çırpma kabına, süt kreması ve toz şeker alıp mikser yardımıyla orta devirde tok bir kıvam alıp, tepecikler oluşuncaya kadar çırpın. İçerisine Pakmaya Şekerli Vanilin ilave edip, karıştırın.
11. Soğuyan sünger keklerden ilkinin üzerine marmelat ve meyve karışımını sürün. Üzerine kremayı yaydıktan sonra bol çilek ve meyve ile süsleyip, ikinci sünger keki üzerine kapatın.
12. En üste Pakmaya Pudra Şekerini serpiştirerek servis yapın.

*Kek çemberi kullanıyorsanız tabanına pişirme kağıdı yerleştirin.



Çilekli Ekler



Malzemeler:

Şu (Choux) Hamuru için:

- 2 1/2 Çay Bardağı Su (250ml)
- 2 Su Bardağı Un (200ml)
- 6 Yemek Kaşığı Tereyağı (105g)
- 4 Adet Yumurta
- 2 Çay Kaşığı Tuz

Ganaj Krema için:

- Beyaz Çikolata (150g)
- 1 Çay Bardağı Süt Kreması (100g)
- 1 Çay Bardağı Taze Çilek veya Frambuaz

Servis için:

- 1 Kase Taze Ayıklanmış Çilek
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Soğuk Süt (200ml)
- 1 Paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- Beyaz Çikolata (50g)

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. İllendiğinde tırtıklı bıçak ile ikiye kesin.
8. Başka bir sos tenceresinde kremayı ısıtıp kaynamaya yakın, içerisine çikolatayı ekleyin. Ateşten alıp karıştırarak çikolatayı eritip, beyaz çikolatalı ganaj krema hazırlayın.
9. Çilekleri ayıklayın ve kabaca doğrayın, rondoda çekip, süzün. Ganaj kremaya ilave edip, karıştırın.
10. 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.
11. Pakmaya Çikolatalı Sos'u paketdeki talimata uygun olarak süt ile pişirip hazırlayın, içerisine çikolata ekleyip, eritin.
12. İkiye kestiğiniz eklerin arasına çilekli beyaz çikolatalı ganaj krema ekleyip, üzerinde çikolatalı sos ve krem şanti ve yanında taze çileklerle soğuk servis yapın.

*Sıkma uçları ve sıkma torbası nasıl kullanılır? videosu için www.youtube.com/mutfaginyildizitv/yi ziyaret edin.



Çilekli Krambıl (Crumble)



Malzemeler:

Çilekli Karışım için:

- Çilek (400-500g)
- 1 Adet Limonun Suyu
- 1 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
- 1 Yemek Kaşığı Tereyağı (15g)

Crumble için (Kırambıl) :

- 1/2 Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şekerı (30g)
- 1 Çay Bardağı Esmer Toz Şeker (80g)
- 1 Su Bardağı Buğday Unu (100g)
- Tereyağı (80g) (soğuk, küp küp kesilmiş)
- 1 Çay Bardağı Toz veya İnce Çekilmiş Fındık
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin

Servis için:

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

Hazırlanışı:

1. Fırını önceden 180°C ayarlayın ve ısıtın.
2. Buğday unu ve Pakmaya Pudra Şekerı'ni birlikte eleyerek bir karıştırma kabına alın. Üzerine tereyağını ekleyerek parmak uçlarınızla, tereyağı tamamen eriyip karışınca dek birbirine yedirin.
3. Diğer malzemeleri de karışıma ekleyip iri taneli kıtıntular elde edeceğiniz şekilde yedirin.
4. Çilekleri yıkadıktan sonra küp küp doğrayın.
5. Bir karıştırma kabında çilek, limon suyu, esmer şeker ve tereyağını karıştırın.
6. Hafifçe yağladığınız yuvarlak, cam veya ısıya dayanıklı bir fırın kabına, önce çilekli karışımı, üzerine de kıtıntuları tamamen kaplayacak şekilde ekleyin.
7. Önceden 180°C ısıtılmış fırında üst kısım altın rengi kahverengileşinceye kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin.
8. Pakmaya Krem Şanti'yi, 1 su bardağı soğuk sütle çırpılarak hazırlayın.
9. Çilekli krambılı yanında veya üzerinde Pakmaya Krem Şanti ile sıcak servis yapın.

Çilekli İlkbahar Kapkekleri



Malzemeler:

Kek Hamuru için

- 2 Su Bardağı Buğday Unu (180g)
- 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 1 Çay Bardağı Ayçiçek Yağı (100ml)
- 1 ½ Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şekerı (90g)
- 2 Adet Yumurta
- 1 Çay Bardağı Çilek Marmeladı

Kapkek Kreması için

- Beyaz Çikolata (120g)
- 1 Su Bardağı Süt Kreması (200ml)
- 3 Yemek Kaşığı Çilek

Süsleme için:

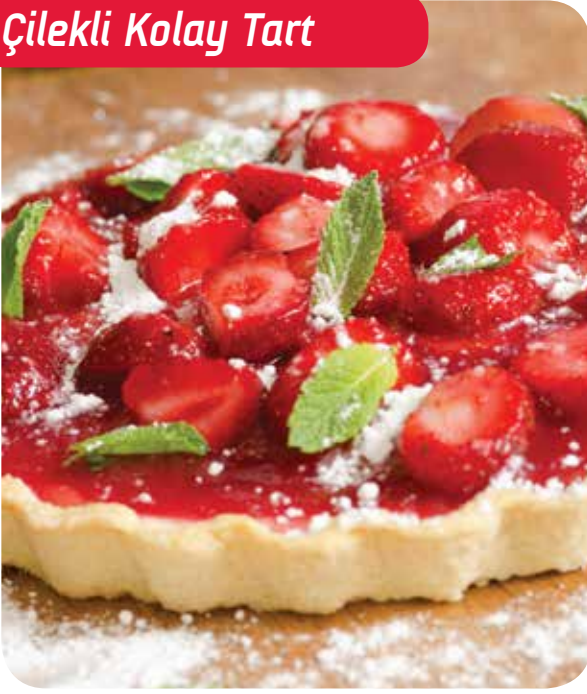
- Mevsim Meyveleri
- Renkli Şekerlemeler

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C'ye ayarlayın ve ısıtın. 12'lik muffin kalıbına kapkek kağıtları yerleştirin.
2. Bir çırpma kabında Pakmaya Pudra Şekerı, yumurta ve sıvı yağı şeker eriyene kadar çırpın. Çilekleri rondoda çekin ve üzerine ilave edin.
3. Buğday unu ve Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nu birlikte eleyerek karışıma ekleyip, bir spatula yardımı ile karıştırın.
4. Kek hamurunu, önceden hazırladığınız kalıplara, her birinin 2/3'ünü dolduracak şekilde aktarın.
5. Önceden 180°C ısıtılmış fırında 20-22 dakika pişirin.
6. Krema için, bir sos tenceresinde süt kremasını ısıtın, kaynamadan önce ocaktan alıp içerisinde beyaz çikolatayı atın ve sürekli karıştırarak eritin.
7. Çilekleri rondoda çekip, suyunu süzün. Ganaj kremasına ilave edin.
8. Hazırladığınız kremayı, buzdolabında 1-2 saat soğuttuktan sonra sıkma torbası ve ucu yardımcıyla keklerin üzerine uygulayın. *
9. Üzerini taze çilekler, mevsim meyveleri veya şekerlemelerle süsleyip servis yapın.

*Sıkma uçları ve sıkma torbası nasıl kullanılır? videosu için www.youtube.com/mutfaginyildizitv'yi ziyaret edin.

Çilekli Kolay Tart



Malzemeler:

Kolay Tart Tabanı için:

- 1 Paket Pötibör Bisküvi
- 3 Yemek Kaşığı Tereyağı (45g) (Soğuk ve küp küp kesilmiş)

Kreması için:

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

Üzeri için:

- Yıkamış ve Ayıklanmış Taze Çilek
- Servis için Taze Nane Yaprakları

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C'ye ayarlayın ve ısıtın.
2. Bisküvi ve tereyağını rondoda çekin. 16 cm'lik bir tart kabına parmaklarınızla basturarak kenarlarını da kaplayacak şekilde yayın. Üzerini pişirme kağıdı ile kaplayın.
3. Önceden ısıtılmış fırında 180°C'de 8 dakika pişirip, soğumaya bırakın.
4. Krema için, tüm malzemeyi (şekerli vanilin hariç) bir sos tenceresine alın, spatula ile karıştırarak orta ateşte kaynayınca dek pişirin. Kaynayınca ateşten alın ve Pakmaya Şekerli Vanilin'i de ekleyip karıştırın ve ılınmaya bırakın.
5. Krema ılındıktan sonra, soğuyan tart tabanına dökerek 10-15 dakika oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
6. Soğuduktan sonra taze çilekleri kremanın üzerine dizerek, tartınızı buzdolabında soğutup, dilimleyerek üzerinde taze nane yaprakları ile servis yapın.

Çilekli Vanilyalı Nefis Bahar Kupları



Malzemeler:

Kup için:

- 1 Paket Pakmaya Vanilyalı Puding
- 1 Paket Pakmaya Çilekli Puding
- 4 Su Bardağı Soğuk Süt (800ml)

Süsleme için:

- Çeşitli Mevsim Meyveleri
- Çikolata Parçaları veya File Badem
- Pakmaya Çikolatalı Sos
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- Renkli Şekerlemeler
- Taze Nane Yaprakları

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Çilekli ve Vanilyalı Puding'i, 2'şer su bardağı süt ile pişirerek sırasıyla hazırlayın.
2. Cam kup bardaklarına bir kat çilek, arasına meyve ve şekerlemeler, üzerine vanilyalı pudingi ekleyin. Bu işlemi birkaç kez tekrar edin.
3. Üstünü dilediğiniz gibi süsleyip, 2 su bardağı süt ile pişirilmiş Pakmaya Çikolata Sos ile lezzeti arttırabilirsiniz.
4. Taze nane yaprakları ile servis yapın.



Çilekli Milföy Pasta



Malzemeler:

Malzemeler:

- 10 Adet Milföy Yaprağı
- 2 ½ Su Bardağı Süt (500ml)
- 1/2 Su Bardağı Buğday Unu (50g)
- 1,5 Çay Bardağı Toz Şeker (130g)
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti (75 g)
- 1/2 Çay Bardağı Fındık Kırığı
- 1 Kase Çilek (Temizlenmiş, ayıklanmış ve iri doğranmış)

Üzeri için:

- 1/2 Çay Bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (30g)

Hazırlanışı:

1. Dondurucudan aldığınız milföy hamurlarını ortadan kesin ve bir fırın tepsinine yerleştirerek, 200°C'deki fırında kızarıncaya dek 20-25 dakika pişirin.
2. Süt, un ve toz şekeri bir sos tenceresine alıp, orta-yüksek ateşte, kaynayıncaya dek karıştırarak pişirin.
3. Kaynamaya başlayınca, Pakmaya Şekerli Vanilin'i de ekleyip ocağı kısın ve 3-4 dakika daha karıştırarak pişirin.
4. Süre sonunda ocaktan alıp, soğumaya bırakın. Soğuyan muhallebiyi bir çırpma kabına aktarın ve üzerine toz Pakmaya Krem Şanti'yi ekleyin. Mikser yardımı ile 2-3 dakika çırpın.
5. Fırından çıkan milföyleri, bıçakla enlemesine ikiye ayırın. Bir parça üzerine kremadan koyun, çilek ve fındık kırığı serpiştirip, ikinci parça milföy ile kapatın.
6. Üzerlerine Pakmaya Pudra Şekeri serpiştirerek servis yapın.

Cheesecake ile Çilekler



Malzemeler:

Malzemeler:

- Çilek (1 kg)
- Labne Peynir (250g)
- 3-4 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- ½ Paket Bisküvi

Hazırlanışı:

1. Çilekleri yıkayıp tepesinden halka şeklinde keserek içlerini çıkartın.
2. Bir karıştırma kabı içerisine labne peynir, Pakmaya Pudra Şekeri ve Pakmaya Şekerli Vanilin ekleyip, krema kıvamına gelene dek sertçe karıştırın.
3. Karışımı streç film ile kapatıp, buzdolabında soğutun.
4. Şekerli bisküvileri ellerinizle kırıp, küçük parçalara bölün.
5. Soğutulmuş cheesecake karışımını çileklerin içine doldurun ve tepelerini bisküvi kırıntularına batırarak süsleyin.
6. Soğuk servis yapın.



Pudingle Çilekli Pasta



Malzemeler:

Malzemeler:

Kek için:

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

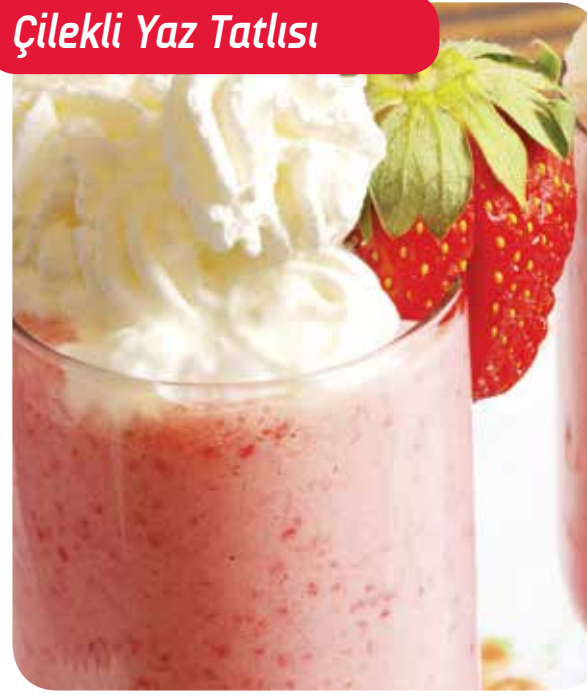
Üzeri için:

- 1 ½ Su Bardağı Süt (300 ml) (ıslatmak için)
- 1 Paket Pakmaya Çilekli Puding
- 2 ½ Su Bardağı Süt (500ml)
- 1 Kase Taze Ayıklanmış Çilek

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 175°C ayarlayıp ısıtın.
2. Yumurta ve şekeri mikser yardımı ile 3-4 dakika çırpılarak karıştırın.
3. Üzerine Pakmaya Mısır Nişastası, un, süt, sıvı yağ, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu ve Pakmaya Şekerli Vanilin ekleyin. Homojen bir karışım elde edinceye dek, düşük devirde yaklaşık 1-2 dakika daha çırpmaya devam edin.
4. Hazırladığınız kek hamurunu 20-30 cm boyutlarındaki önceden yağlanmış kek kalıbına dökün.
5. Önceden 175°C ısıtılmış fırında üzeri pembeleşinceye kadar, 30-40 dakika pişirin.
6. Fırından çıkardığınızda tepsisinde bırakın ve 5 dakika sonra, 1,5 su bardağı süt ile ıslatıp, soğumaya bırakın.
7. Pakmaya Çilekli Puding'i 2 ½ su bardağı süt ile karıştırarak pişirin. Kaynamaya 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. Hazırladığınız pastayı, buzdolabında 1-2 saat soğutun ve çilek ile süsleyerek servis yapın.

Çilekli Yaz Tatlısı



Malzemeler:

- 1 Paket Pakmaya Çilekli Puding
- 2 Su Bardağı Soğuk Süt (600ml)
- 1 Su Bardağı Süt Kreması (200ml)
- 1 Kase Ayıklanmış Çilek

Üzeri için:

- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti (75g)
- 1 1/2 Çay Bardağı Soğuk Süt (150ml)
- Renkli Şekerlemeler, Rulolar ve Çikolatalar
- Taze Çilek ve Mevsim Meyveleri

Hazırlanışı:

1. Çileklerin bir kısmını üst süsleme için ayırdıktan sonra, diğer çilekleri blender yardımıyla yaklaşık 1 su bardağı püre haline getirin ve suyunu süzün.
2. Bir sos tenceresine 2 su bardağı soğuk süt, Pakmaya Çilekli Puding, krema ve çilek püresini koyun ve karıştırarak pişirin.
3. Kaynama başlayınca ocağı kısın ve 3 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin.
4. Süre sonunda ocaktan alın, servis kaselerine paylaşılıp, buzdolabında 1-2 saat soğutun.
5. Üzerini 1 1/2 çay bardağı soğuk süt ile çırpılarak hazırlanmış Pakmaya Krem Şanti ve çilek taneleri ile süsleyerek servis yapın.



MALZEME ÖLÇÜ LERİ 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
Esmere 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	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 (dilimlenmiş)	80 g	40 g	8 g	2 g		



Pakmaya®