MUTFAĞIN YILDIZI

Pakmaya®

pakmaya.com.tr | facebook.com/mutfaginyildizi

Pakmaya'dan Ramazan'a özel

11 Ayın Sultanı Tarifler

MUTFAĞIN YILDIZI

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!

/user/mutfaginyildizi

pakmaya.com.tr

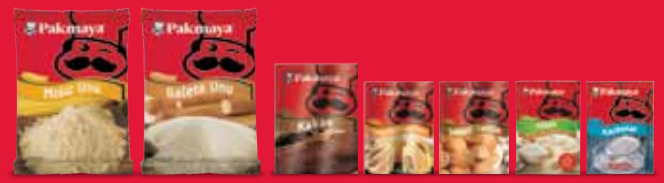
Pakmaya'dan Ramazan'a özel

11 Ayın Sultanı Tarifler

Yılın bu anlamlı ve sıcak günlerinde iftar, sahur sofralarınız için özel düşünülmüş, ideal önerilerle karşınızdayız: Hafif ve dengeli, bir o kadar da lezzetli ve göz dolduruyor... Ramazan'ın geleneksel mirasını ferah ve hafif malzemelerle birleştiren tariflerimizi keyifle uygulamanızı diliyoruz. Aileniz ve sevdiklerinizle Ramazan'da da ağzınızın tadı daim olsun.

Bizden söylemesi...

Yaz sıcaklarında, düzenli olarak su tüketin, şerbetli tatlılar yerine sütlü ve meyveli tatlıları tercih edin.
Su ve kalsiyum ihtiyacınızı karşılamak için bol bol ayran ve yoğurt tüketin.
Sebze ve meyve ağırlıklı beslenin.
Ekmek seçiminizi sadece Ramazan pidesi değil; cevizli, tam tahıllı, tam buğdaylı ekmeklerden yana kulllanın.
İftarı, sahuru hızla, kesintisiz değil yavaş yavaş, ara vererek yapın.



Ev Yapımı Ramazan Pideleri

Malzemeler:

- 6 Su Bardağı Un (600g)
- 4 Çay Kaşığı Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası (8-9g)
- 1 ½ Su Bardağı Ilık Su (300ml)
- 1 Çay Kaşığı Toz Şeker
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1-2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

Üzeri için:

- 1 Yemek Kaşığı Su
- 1 Yumurta
- ¼ Çay Kaşığı Tuz
- 1 Yemek Kaşığı Çörek Otu

İpucu :

**Çalışma unu yerine zeytinyağı da kullanabilirsiniz.*
***Eğer Instant Kuru Hamur Mayası yerine Aktif Kuru veya Yaş Maya kullanmak isterseniz gerekli bilgiyi kitapçığın sonunda bulabilirsiniz.*

Pakmaya

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 220°C ayarlayıp ısıtın.
2. Unu bir karıştırma kabına eleyerek aktarın. Üzerine maya, şeker ve suyun ⅓'ünü ilave edin.
3. Kıvamı kontrol ederek su ilave etmeye devam edin.
4. Hamuru, hafif çalışma unu serpiştirilmiş tezgahta, maya tamamen eriyene ve kıvamını alana kadar 12-15 dakika yoğurun.*
5. Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası'nı önceden eritmenize gerek yoktur. Yoğurarak eritip, çalıştırabilir, daha kısa sürede pratik bir şekilde sonuç alabilirsiniz.
6. Ekmek hamurunu yağlanmış temiz bir kaba alıp, üzerini örtün ve mayalanması için oda sıcaklığında 60-70 dakika bekletin.
7. Mayalanan hamura bastırıp hafifletin, 10 dakika daha yoğurup 2 parçaya ayırın.
8. Her iki parçayı da ayrı ayrı, hafif unlanmış tezgahta merdane yardımıyla 5 mm kalınlığında açın.
9. Açıp şeklini verdiğiniz pide hamurlarını, tekrar mayalanması için 20-25 dakika oda sıcaklığında bekletin.
10. Mayalanan hamurun yüzeyinde, bıçağın kör ucu ile çapraz ve paralel şeklinde kesikler atın.
11. Bir karıştırma kabında yumurta ve suyu çırpın. Pide hamurunun üzerine fırça veya kaşık yardımı ile sürün.
12. Üzerine çörek otu serpiştirip, önceden 220°C ısıtılmış fırında 12-15 dakika pişirin.

Pudingle Yaz Güllacı

Malzemeler:

Pudingli Krema İçin:

- Pakmaya Vanilyalı Puding
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti

Güllaç için:

- Güllaç Yaprakları (400g)
- ½ Su Bardağı Süt
- 2 Yemek Kaşığı Gülsuyu
- 2-3 Yemek Caşığı Ceviz ve Antep Fıstığı Kırığı

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Vanilyalı Puding'i süt ile paketteki tarife uygun olarak pişirip, ılımaya bırakın.
2. Ilınan pudingi Pakmaya Krem Şanti toz hali ile çırparak puding kreması elde edin.
3. Bir tepsiye güllaç yapraklarının yarısını süt ve gülsuyu ile de ıslatarak serin. Üzerine krema karışımını dökün.
4. En üste, kalan yaprakları serip, üzerine tekrar süt ve bol gülsuyu gezdirin.
5. En üste ceviz ve antep fıstığı kırıkları serpiştirip buzdolabına kaldırın.
6. Soğuk servis edin.

Pakmaya

Hurmalı Cevizli Muffin Ekmekler

Malzemeler:

- 2 Paket Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası
- 2 Su Bardağı Buğday Unu (200g)
- 1 Su Bardağı Su (200ml)

Ekmek Hamuru İçin:

- 3 Su Bardağı Un (300g)
- 1 Su Bardağı Tam Buğday Unu (100g)
- 1 Çay Kaşığı Tuz (1.5-2g)
- 1 Çay Kaşığı Toz Şeker (2g)
- 2 Çay Kaşığı Toz Karanfil
- 1 Su Bardağı (Oda Sıcaklığında) (200ml)

İç Malzemeler için:

- 1 Çay Bardağı İri Dövülmüş Ceviz (40g)
- 1 Çay Bardağı Hurma (50g)

Süsleme İçin:

- 2 Yemek Kaşığı Ay Çekirdeği İçi (28g)
- 2 Yemek Kaşığı Yulaf Ezmesi (30g)

İpucu :

**Hurmalı kısımların dışta kalmamasına dikkat edin.*
***Dilerseniz pişirme kağıdı serili tepside de pişirebilirsiniz.*
gerekli bilgiyi kitapçığın sonunda bulabilirsiniz.

Hazırlanışı:

Ekşi Ekmek Hamuru Mayası:

1. Unu eleyerek karıştırma kabına aktarın. Üzerine 2 paket Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası ekleyip harmanlayın.
2. Kuru karışımın üzerine suyu ilave edip spatula yardımıyla hamuru bir süre karıştırın.
3. Üzerini filmle kapatarak, mayalanması için, oda sıcaklığında 40-45 dakika bekletin.

Ekmek Hamuru:

4. Fırınınızı önceden 200°C ayarlayıp ısıtın.
5. Hazırladığınız ekşi ekmek mayası üzerine, unları eleyerek aktarın.
6. Eleme işleminden sonra su, tuz, karanfil ve şekeri de ekleyip, spatula yardımıyla yedirin.
7. Hamuru bir süre ekmek hamuru kıvamına gelene kadar yoğurun.
8. Hazırladığınız bu hamuru mayalanması için, üzerini örtüp, oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.
9. Mayalanan hamuru tekrar kısa bir süre yoğurup 2 eşit parçaya bölün. 2 ayrı hamura 2 ayrı iç malzemesini yedirip tekrar kesme - ekleme yöntemiyle üst üste koyarak yoğurun.* bkz.youtube.com/MutfağınYıldızıTV
10. Hamuru rulo haline getirip parçalara bölün. Avucunuzda yuvarlayarak minik top ekmekler elde edin.
11. Önceden yağlayıp hazırladığınız muffin kalıplarına top ekmeklerinizi yerleştirin,** son kez mayalanması için oda sıcaklığında 30-45 dakika bekletin.

Süsleme:

12. Ekmeklerinizi fırınlamadan önce üzerlerine bir fırça yardımıyla su sürün.
13. Daha sonra ay çiçeği içini ve yulaf ezmelerini ekmeklerin üstüne serpiştirin.
14. Son olarak da ekmeklerin üzerine buğday unu eleyin. Dilerseniz fırına girmeden önce ekmeklerin üstlerini mutfak makasıyla çapraz olarak kesin.
15. Önceden 200°C ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin.

Pakmaya®

Çikolatalı Pudingle Meyve Serinliği

Malzemeler:

Puding için:

- 1 Paket Pakmaya Bitter Çikolatalı Puding
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)

Pelte için:

- 1.5 Çay Bardağına yakın Pakmaya Buğday Nişastası (80g)
- 1 Su Bardağı Toz Şeker (175g)
- 2 Su Bardağı Su (400ml)
- 2 Su Bardağı Meyve Suyu (400ml)
- Arzuya Göre Meyve Parçaları

Süsleme için:

- Yarım Demet Taze Nane
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Süt (200ml)

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Bitter Çikolatalı Puding'i ocaktan alınca servis kaselerinin yarısına kadar koyun ve soğumaya bırakın.
2. Pelte malzemelerini bir tencereye aktarıp ocakta karıştırarak pişirin.*
3. Kaynama başlayınca 3-4 dakika daha kaynatın. Ocaktan alınca, servis kaselerindeki pudinglerin üzerine dökün.
4. Buzdolabında katılaşıncaya kadar soğutun. İsteğe göre Pakmaya Krem Şanti ve üzerinde taze nane yaprakları ile soğuk servis edin.

İpucu :

** Eğer meyve parçaları katacaksanız, ocaktan aldıktan sonra pelteye ekleyebilirsiniz*

Pakmaya®

Yoğurtlu Meyveli Yaz Pudingi

Malzemeler:

Pudingli Karışım için:

- 1 Paket Pakmaya Vanilyalı Puding
- 2 ½ Su Bardağı (500 Ml) Süt (500ml)
- ½ Su Bardağı Toz Şeker (85g)
- 1 Su Bardağı Çekirdekleri Çıkartılmış Kiraz
- 1 Su Bardağı Yıkanmış ve Dilimlenmiş Şeftali
- 1 Su Bardağı Taze Orman Meyveleri
- 2 Çay Bardağı Yoğurt (200g)
- 1 Çay Bardağı Kuru Meyve ve Yulaf Ezmesi Karışımı

Üzeri için :

- Yarım Çay Bardağı Badem
- 1-2 Çay Kaşığı Toz Tarçın

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Vanilyalı Puding ve sütü bir tencereye aktarıp, paketteki tarifine göre karıştırarak pişirin. Kıvamını alınca ocaktan alın ve soğumaya bırakın.
2. Soğuyan Pudingi bir çırpma kabına aktarın, yoğurdu da ekleyip, el mikseri yardımı ile sulanmaması için kısa bir süre karıştırın.
3. Taze ve kuru meyveleri, yulaf ezmesi ile birlikte bir kaseye aktarın ve karıştırın.
4. Meyveli karışımın yarısını servis bardaklarına veya kaselere dağıtın.
5. Üzerine pudingli karışımdan ilave edip, tekrar meyve karışımı ve üstüne tekrar pudingli karışımı ilave edin.
6. Buzdolabında 2-3 saat soğutun.
7. Üzerini tarçın ve bademle süsleyerek soğuk servis edin.*

İpucu :
**Dilerseniz çubuk tarçınlar kullanarak sunumu zenginleştirebilirsiniz.*
***Meyve seçimini sizlere bırakıyoruz.*

Pakmaya®

Yaz Böreği

Malzemeler:

Börek için:

- 15-16 Adet Baklavalık Yufka
- 1 Paket Pakmaya Vanilyalı Puding
- 2 Su Bardağı Süt (400ml)
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı (40g) (veya Sıvı Ayçiçek Yağı (20 ml))

Şurubu için:

- 3 ½ Çay Bardağı Ilık Su (350ml)
- 1 ½ Su Bardağı Şeker (250g)
- ½ Limon Kabuğu Rendesi

Üzeri için:

- 1 Yemek Kaşığı Toz Tarçın
- 1 Yemek Kaşığı Toz Badem

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp ısıtın.
2. Bir sos tenceresine su, şeker ve limon kabuğu rendesini aktarın. Orta-yüksek ateşte kaynatıp, şerbet kıvamını alınca ateşten alıp, soğumaya bırakın.
3. Bir tepsiyi yağlayarak, aralarını yağlamaya da devam ederek yufkaların yarısını sererek, üst üste tepsinin tabanına yerleştirin.
4. Pakmaya Vanilyalı Pudingi, süt ile karıştırarak paketteki tarife uygun şekilde pişirin. 5-6 dakika ılıtıp, yufkaların üzerine dökün.
5. Üzerini yine yufkalarla kapatıp, üstünü hafif yağlayın.
6. Bıçağınızın sivri tarafı ile üst kısma baklava şeklinde çizikler atın.
7. Önceden 180°C ısıtılmış fırında 20-25 dakika, üzeri kızarmaya başlayıncaya kadar pişirin.
8. Üzerine şurubu ile tarçın ve toz badem serpiştirerek soğuk servis edin.

Pakmaya®

Fırında Çikolatalı Mus Sürprizi

Malzemeler:

Mus için:
- 1 ½ Su Bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (240g)
- 6 Yumurta
- Bitter Çikolata (400g)
- 15 Yemek Kaşığı Soğuk Tereyağı (260g)

Servis için:
- 1 Paket Pakmaya Krem Şanti
- 1 Su Bardağı Süt (200ml)
- 1-2 Yemek Kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri
- Mevsim Meyveleri
- Taze Nane Yaprakları

İpucu :
** Benmari (bain-marie) usulü; pişirme veya eritme amacıyla, kaynamış sıcak su bulunan bir kabın içerisinde ikinci bir kap ile veya üzerine konan ben-mari tavası veya suya dayanıklı bir kapla uygulanır. Eğer eritme amaçlıysa, püf noktası, suyu kaynatmaya devam etmemek, ikinci kabın suya değmemesi ve içine su kaçmamasıdır. Yavaş ve az pişirilmesi gereken yemeklerde de benmari usulü kullanılabilinir. Benmari usulü için Mutfağın Yıldızı TV filmimizi izleyebilirsiniz: Youtube.com/mutfaginyildizitv*

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 180°C ayarlayıp ısıtın.
2. Kek kalıbının içini pişirme kağıdı ile kaplayarak önceden hazırlayın.
3. Bitter çikolatayı ince dilimleyerek hazırlayın. Ben-mari usulü*, ocakta orta ateşte içi 3-4 parmak su dolu bir sos tenceresi (veya çaydanlık) üzerine ikinci bir tencere veya ben-mari tavası yerleştirip su buharında eritin. Arada bir karıştırarak ılımaya bırakın.
4. Yumurtaların akları ve sarılarını birbirinden ayırın.
5. Erimiş çikolatayı önce şekeri ilave edip spatula ile karıştırın, ardından yumurtaları teker teker ilave edip spatula ile karıştırmaya devam edin.
6. Yumurta aklarını, tuz ile beraber mikser yardımıyla, beyazlayıp köpüklenip kabarana kadar çırpın.
7. Yumurta akı karışımını da çikolatalı karışıma ekleyip spatula ile karıştırdıktan sonra, kek kalıbına dökün.
8. Önceden 180°C ısıtılmış fırında, 45-50 dakika pişirin.
9. 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 çırparak hazırlayın.
10. Fırından aldığınız kek soğuduğunda pişirme kağıdı ile birlikte çıkarın.
11. Dilimledikten sonra, krem şanti, taze meyveler ve nane yaprağı ile sunumu hazırlayın.
12. Üzerine Pakmaya Pudra Şekeri serpiştirerek servis edin.

Pakmaya®

Meyvelı Su Muhallebisi Kup

Malzemeler:

Su Muhallebisi için:

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

Kup için:
- 1 Kase Orman Meyvesi
- 1-2 Yemek Kaşığı Kırık Badem
- Pakmaya Krem Şanti
- Çilek Taneleri
- 1 Su Bardağı Süt

Üzeri için:
- ½ Çay Bardağı Pudra Şekeri (30g)
- 1-2 Yemek Kaşığı Gülsuyu

Hazırlanışı:

1. Bir sos tenceresine, Pakmaya Buğday Nişastası, su, süt ve Pakmaya Pudra Şekeri'ni aktarın.
2. Karıştırarak kaynayıncaya kadar pişirin. Kaynamaya başladığında gülsuyunu da ilave edip, 3 dakika daha pişirmeye devam edin.
3. Servis için cam kup bardaklarına, yarısını geçmeyecek şekilde paylaştırın.
4. Orman meyvelerini blenderda çekerek suyu ile birlikte hazırlayın.
5. 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 çırparak hazırlayın.
6. Soğumakta olan muhallebinin üzerine meyve ve Pakmaya Krem Şanti karışımını ekleyin.
7. Üstüne badem kırıklarını serpiştirin ve soğuması için buzdolabında 2-3 saat bekletin.
8. Kupların kenarından muhallebinin etrafına gülsuyu gezdirip, üzerlerine Pakmaya Pudra Şekeri eleyerek soğuk servis edin.

Pakmaya®

Bitter Çikolatalı Dilber Dudağı

Malzemeler:

Hamur Malzemeleri:
- 1 Çay Bardağı Yoğurt (100g)
- 1 Çay Bardağı İrmik (70g)
- 1 Çay Bardağı Toz Şeker (90g)
- 1 Yumurta
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı (100ml)
- 2 ½ Su Bardağı Un (250g)
- 1 Paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 1 Paket Pakmaya Şekerli Vanilin

Şurubu için:
- 3 Su Bardağı Su (600ml)
- 2,5 Su Bardağı Toz Şeker (435g)
- 1 Tatlı Kaşığı Limon Suyu

İçi için:
- 1 Paket Pakmaya Bitter Çikolatalı Puding
- 1 ½ Su Bardağı Süt(300ml)

Üstü için:
- 1-2 Çay Kaşığı Toz Tarçın

Hazırlanışı:

1. Fırınınızı önceden 175°C ayarlayıp, ısıtın.
2. Şurup için, su ve şekeri büyükçe bir sos tenceresine aktarıp kaynatın.
3. Kaynamaya başladığında üzerine limon suyunu ilave edip ve 5 dakika daha kaynatmaya devam edin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
4. Pakmaya Bitter Çikolatalı Pudingi 1½ su bardağı süt ile paketteki tarifte belirtilen şekilde bir tencerede karıştırarak pişirin.
5. Süt miktarı az olduğu için daha katı bir kıvamı olacaktır. Kıvamını alınca, ocaktan alıp arada karıştırarak soğumaya bırakın.
6. Hamur malzemelerini bir karıştırma kabına aktarıp, yoğurun.
7. Elde ettiğiniz hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak açın, içine yarım tatlı kaşığı soğuk puding koyup kapatın.
8. Pişirme kağıdı serili tepsiye hamurları dizin ve önceden 175°C ısıtılmış fırında pembeleşinceye kadar, yaklaşık 20-30 dakika pişirin.
9. Fırından alıp 5 dakika bekletin, hala sıcakken şuruba batırıp içinde 1-2 dakika bekletin.
10. Şuruptan çıkarıp servis tabağına dizin.
11. Üzerine toz tarçın serpiştirerek ılık veya soğuk servis edin.

Pakmaya®

Kirazlı Sakızlı Muhallebi

Malzemeler:

Sakızlı Muhallebi için:
- 1 Su Bardağı Bütün Kiraz
- 4 Yemek Kaşığı Un (20g)
- 4 Yemek Kaşığı Buğday Nişastası (20g)
- 3 Çay Bardağı Süt (300ml)
- ½ Paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 2 Yumurtanın Sarısı
- 3 Çay Bardağı Toz Şeker (270g)
- 2 Çay Kaşığı Sakız
- 2 Çay Bardağı Su

Kiraz Sosu için:
- 1 Su Bardağı Ayıklanmış Dilimlenmiş Kiraz
- 1 Yemek Kaşığı Esmer şeker (12g)
- ½ Limon Suyu

Üzeri için:
- Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Bir sos tenceresinde orta ateşte yumurta sarıları ve şekeri, çırpma teli ile karıştırarak pişirmeye başlayın.
2. Bir karıştırma kabında su, un ve Pakmaya Buğday Nişastasını 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 Pakmaya Şekerli Vanilini ilave edip iyice karıştırın.
5. Muhallebiyi ocaktan alıp oda sıcaklığında ılınması için bekletin.
6. Rondo yardımı ile ayıklanmış dilimlenmiş kirazlar, esmer şeker ve limon suyunu 1-2 dakika çekerek sos haline getirin.
7. Kup bardaklarının dibine sosları, üzerine sakızlı muhallebiyi ve en üste bütün kirazları ekleyip buzdolabında soğutun.
8. Üzerine Pakmaya Pudra Şekeri serpiştirerek soğuk servis edin.

Pakmaya®

Pakmaya

Karanfil

Mis kokusuyla birkaç karanfili çaydanlığınıza atarak kimi zaman çaya keyif katabilir; kimi zaman kekleriniz, kurabiyeleriniz hatta ekmeklerinizde kullanarak lezzetlendirebilirsiniz. Karanfil yılın bu zamanı için çok doğru bir seçenek çünkü, kalbi, hafızayı, bağışıklık sistemini güçlendirir ve antiseptik özelliklere sahip. Aynı zamanda hazmı kolaylaştırır, beden ve zihin yorgunluğunu alır. İştahı açar ve sindirim sisteminin dostudur. Ramazan'da mutfağınızdan eksik etmeyin...

Ceviz

Taze cevizi özellikle yılın bu döneminde ekmeklerde, tatlılarda, salatalarda veya tek başına tüketmenizi öneririz. Ceviz, verdiği lezzetin yanı sıra, zengin bir Omega 3 ve Omega 6 kaynağıdır. Tok tutar, enerji verir, hazımsızlığı giderir, sindirime çok iyi gelir. Ayrıca beyin ve zeka gelişimini destekler, hafızayı kuvvetlendirir.

Yoğurt

Ferahlık veren, sofrada lezzeti artıran, naneli, fesleğenli nefis ayranlar hazırlayabileceğiniz yoğurt, bağırsak sağlığı ve hazımsızlığa iyi gelir. Sindirim sisteminin dostu yoğurt, özellikle yazın bu en sıcak günlerinde ve Ramazan'da çok zengin bir kalsiyum ve protein kaynağıdır. Diğer besinlerin yararlarını artırır ve bağışıklığı kuvvetlendirir.

Gülsuyu

Ramazan sofrasının vazgeçilmezlerinden güllaç yapımında da kullanılan gülsuyu, antibakteriyel, yatıştırıcı ve A, C, D, E, B3 gibi vitaminler açısından zengindir.

Taze badem

Hamur işleri, pastaların olmazsa olmazı badem, tariflerin sunumunda fark yaratır üstelik lezzet katar. Vitamin ve mineral deposudur. A, B, C, E, çinko, magnezyum, lif, fosfor, demir, potasyum kaynağıdır. Hastalıklardan korur, bağışıklık sistemini güçlendirir. Tok tutma özelliği ile sahur için de bire birdir.

Taze nane

Tatlıların sunumunda birkaç yaprak kullanıldığında hem nefis kokusu ve görünümüyle etkiler hem de lezzeti artırır. Sıcak yaz günlerinde salatalar, içecekler, sütlü tatlılar ve kuplarla beraber kullanabileceğiniz nane iştah açar, sinirleri yatıştırır. Stres ve baş ağrısına iyi gelir. Sindirim sistemi ve mideye faydalıdır, mide yanması ve ülsere iyi gelir. Taze satın alabileceğiniz gibi evinizde kendiniz de yetiştirebilirsiniz.

Hurma

Medine, Peygamber, Kudüs ve İran gibi birçok çeşitleri olan hurmanın Ramazan ayında bu denli vazgeçilmez olması tesadüf değil: Çünkü hurma önemli bir antioksidandır. Kansızlığa iyi gelir, karaciğer dostudur. En önemlisi sindirim sistemine yardım eder. Bu özellikleriyle iftar için doğru tercih, yılın her dönemi tüketebileceğiniz lezzettir.

Tarçın

Toz veya çubuk tarçın mis gibi kokusu ve lezzetiyle tatlılarınıza özellikle de süt ürünlerine lezzet katar. Sinir ve sindirim sisteminin dostudur. Yorgunluğu giderir, nefese ferahlık verir. Aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendiren tarçın; kalsiyum, magnezyum, lif ve demir kaynağıdır.

Tariflerin her hakkı Pakmaya'ya aittir, izinsiz kullanılamaz.