

ŞEKERSİZ LEZZETLER'DEN

10 FAVORİ

GLUTENSİZ TARİF



GLUTENSİZ BESLENME HAKKINDA ÖNEMLİ NOT

Çölyak hastalığı veya gluten hassasiyeti olan kişiler, tariflerde kullanılan tüm ürünlerin “glutensiz” olarak etiketlendiğini kontrol etmeli ve hazırlık sırasında çapraz bulaşmayı önlemelidir.

Bu e-kitap tıbbi tavsiye niteliğinde değildir. Kişisel beslenme gereksinimleriniz için doktorunuza veya diyetisyeninize danışın.

Kakaolu Kokos Dilimleri



MALZEMELER

Tabanı için

½ su bardağı badem unu

½ su bardağı glutensiz yulaf unu

3 yemek kaşığı kakao

2 yemek kaşığı şekerless badem ezmesi

4 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

3 yemek kaşığı eritilmiş hindistan cevizi yağı

5 yemek kaşığı süt

Üzeri için

1 su bardağı hindistan cevizi tozu

100 g krem peynir

3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

2 yemek kaşığı eritilmiş hindistan cevizi yağı

YAPILIŞI

Taban malzemelerini karıştırın ve yağlı kağıt serilmiş dikdörtgen bir kalıba bastırarak yayın.

Üst katman malzemelerini iyice karıştırıp tabanın üzerine eşit şekilde yayın.

Buzdolabında en az 1 saat dinlendirdikten sonra dilimleyerek servis edin.

Buzdolabında muhafaza edin.

Çilekli Pasta



MALZEMELER

Keki için
2 yumurta
6 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
1 su bardağı öğütülmüş çiğ
badem veya fındık
2 hafif tepeleme yemek kaşığı
tam pirinç unu
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
Kreması için
100 g krem peynir
50 g sıvı krema
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
Üzeri için
200 g çilek

YAPILIŞI

Yumurtaları ve akçaağaç şurubunu hafifçe köpürene kadar çırpın.
Öğütülmüş badem veya fındığı, pirinç ununu ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın.
Karışımı yağlı kâğıt serilmiş küçük yuvarlak bir kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 170°C fırında yaklaşık 20 dakika pişirin.
Kek pişerken krem peynir, sıvı krema ve akçaağaç şurubunu pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın. Kremayı dinlenmesi için buzdolabına kaldırın.
Tamamen soğuyan kekin üzerini kremayla kaplayın. Çileklerle süsleyerek servis edin.

Efsane Brownie



MALZEMELER

2 yumurta
1 ay bardağı hurma püresi
(175 g hurmadan)
½ çay bardağı sıvı yağ
¾ çay bardağı kakao
¾ çay bardağı keçiboynuzu
tozu
1 ay kaşığı karbonat
Birkaç damla limon suyu
1 fiske tuz
2 avuç ceviz

Üzeri için eritilmiş bitter çikolata
— isteğe bağılı

YAPILIŞI

Hurmaları sıcak suda 10 dk bekletip bir miktar suyuyla püre haline getirin.

Yumurtaları çırpın, sıvı yağ ve hurma püresini ekleyin. Kakao, keçiboynuzu tozu, karbonat, limon suyu ve tuzu ilave edip karıştırın. İri parçalanmış cevizleri ekleyin. Karışımı yağlı kâğıt serilmiş 20 × 20 cm kalıba yayın ve önceden ısıtılmış 180°C fırında 15–20 dakika pişirin.

Soğuduktan sonra dilimleyin ve isteğe göre eritilmiş bitter çikolatayla süsleyin.

Muzlu Rulo Pasta



MALZEMELER

Hamuru için

1 ay bardağı + 1 yemek kaşığı
badem unu

½ çay bardağı hindistan cevizi unu

½ çay bardağı kakao

3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

3 yemek kaşığı hurma özü

1 küçük fiske tuz

İç dolgusu için

120 g krem peynir

100 g sade quark

2 yemek kaşığı bal

1 büyük muz

YAPILIŞI

Hamur malzemelerini karıştırıp elinizle toparlayın. İki yağlı kâğıt arasında ince bir dikdörtgen şeklinde açın.

Krem peynir, quark ve bal pürüzsüz olana kadar çırpıp hamurun üzerine yayın.

Muzu kısa kenara yerleştirin ve yağlı kâğıt yardımıyla rulo şeklinde sarın.

Buzdolabında en az 2 saat dinlendirin. Üzerine kakao serperek servis edin.

Kakaolu Un Kurabiyesi



MALZEMELER

1 su bardağı çiğ karabuğday
unu
3 yemek kaşığı kakao
100 g soğuk tereyağı
4 yemek kaşığı hurma özü
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı elma sirkesi
1 fiske tuz
1 çay kaşığı vanilya özütü —
isteğe bağlı

YAPILIŞI

Karabuğday unu ve kakaoyu
karıştırın.
Küp doğranmış soğuk tereyağı
ve kalan malzemeleri ekleyip
hamur toparlanana kadar
yoğurun.
Hamura uzun bir dikdörtgen şekli
verip streç filme sarın ve buzlukta
30 dakika bekletin. Dilimleyip
üzerlerine çatalla bastırın.
Yağlı kağıt serili tepside,
önceden ısıtılmış 170°C fırında
10–12 dakika pişirin ve tepside
soğutun.

Tahinli Kurabiye



MALZEMELER

3 yemek kaşığı tahin
7 yemek kaşığı glutensiz yulaf
unu
2 yemek kaşığı akçaağaç
şurubu
veya elma/hurma özü
½ çay kaşığı kabartma tozu

 zeri için susam

YAPILIŞI

Sıvı malzemeleri karıştırın.
 zerine yavaş yavaş yulaf ununu
ve kabartma tozunu ekleyin.
Kıvama göre yulaf unu miktarını
azaltıp artırabilirsiniz. Ele
yapı mayan sert bir hamur
olmalı.

Hamurdan ceviz büyüklüğünde
parçalar alın ve yuvarlayın, hafif
bastırın. Susama bulayın.
170 C'de 10 dakika pişirin.

Sebzeli Muffin



MALZEMELER

2 yumurta
1 büyük kabak
1 büyük havuç
 $\frac{1}{2}$ çay bardağı zeytinyağı
 $\frac{1}{2}$ çay bardağı yoğurt
1 çay kaşığı tuz
 $\frac{1}{2}$ su bardağı glutensiz yulaf ezmesi
1 su bardağı mısır unu
1 tatlı kaşığı karbonat
1 yemek kaşığı elma sirkesi
100 g beyaz peynir
Üzeri için kabak çekirdeği içi — isteğe bağlı

YAPILIŞI

Kabak ve havucu iri rendeleyin. Yumurtaları çırpıp yoğurt ve zeytinyağını ekleyin. Rendelenmiş sebzeler, yulaf ezmesi, mısır unu, karbonat, elma sirkesi ve tuzu ilave edip karıştırın. Ufalanmış beyaz peyniri ekleyin. Karışımı muffin kalıplarına paylaştırıp isteğe göre kabak çekirdeği serpin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında 20–25 dakika pişirin.

Çıtır Kraker



MALZEMELER

½ su bardağı keten tohumu
2 yemek kaşığı chia tohumu
3 yemek kaşığı çiğ kabak
çekirdeği içi
1 yemek kaşığı zeytinyağ
1 çay kaşığı tuz
160 ml su

YAPILIŞI

Keten tohumunu rondoda irili ufaklı olacak şekilde çok kısa çekin. Diğer malzemelerle birlikte bir kapta karıştırın. Kıvam alması için 15-20 dk bekleyin. Koyulaşan karışımı mümkün olduğunca ince olacak şekilde yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine spatulayla yayın. Önceden ısıtılmış fırında 180°C de 20–25 dakika pişirin. Soğuduktan sonra krakerleri kapalı bir kapta muhafaza edin.

Mini Pizza



MALZEMELER

Pizza tabanı için
1 su bardağı çiğ karabuğday unu
75–100 ml su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 fiske tuz
Üzeri için
Domates sosu
Mantar
Sucuk (Glutensiz)
Kırmızı soğan
Domates
Rendelenmiş peynir
Kekik

YAPILIŞI

Un, tuz ve kabartma tozunu karıştırın.
Zeytinyağını ve suyu kontrollü olarak ekleyip ele yapışmayan bir hamur hazırlayın.
Hamuru 6 parçaya bölün ve ıslak ellerle yuvarlak mini pizza tabanları oluşturun.
Önceden ısıtılmış 200°C fırında 5 dakika ön pişirme yapın.
Üzerlerine domates sosu ve tercih ettiğiniz malzemeleri ekleyip yaklaşık 10 dakika daha pişirin.

Unsuz ekirdek Ekmeği



MALZEMELER

1½ su bardağı ay çekirdeği içi
½ su bardağı kabak çekirdeği içi
5 yemek kaşığı öğütölmüş keten
tohumu
2 yemek kaşığı chia tohumu
½ su bardağı toz badem
350 ml su
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı akçaağaç
şurubu-isteğe bağlı
1 tatlı kaşığı tuz

YAPILIŞI

Ay ekirdeği ve kabak
ekirdeklerini çok inceltmeden
mutfak robotunda ekin.

Su dışındaki tüm malzemeleri
karıştırın.

Suyu kontrollü ekleyerek oldukça
koyu bir karışım hazırlayın.

Yağlı kâğıt serilmiş baton kalıba
yayın ve 10–15 dakika
dinlendirin.

Önceden ısıtılmış 170°C fırında
45–50 dakika pişirin. Tamamen
soğuduktan sonra dilimleyin.

ÖLÇÜ REHBERİ

1 su bardağı = 240 ml

$\frac{1}{2}$ su bardağı = 120 ml

$\frac{3}{4}$ su bardağı = 180 ml

1 çay bardağı (Ajda boy) = 150 ml

$\frac{1}{2}$ çay bardağı = 75 ml

1 yemek kaşığı = 15 ml

1 tatlı kaşığı = 10 ml

1 çay kaşığı = 5 ml

MALZEME ALTERNATİFLERİ

- **Akçaağaç şurubu:**

Elma özü, hurma özü veya bal(pişmeyen tariflerde)

- **Hindistan cevizi şekeri:**

Hurma şekeri, dut şekeri

- **Hindistan cevizi yağı:**

Eritilmiş tereyağ

- **Süt:**

Şekersiz bitkisel süt

- **Quark:**

Süzme yoğurt+Labne karışımı

AFİYET OLSUN!

Bu tariflerden birini denediğinizde sonucunu benimle paylaşmayı ve @sekersizlezzetler hesabını etiketlemeyi unutmayın. ♡

Bu e-kitabı sevdiklerinizle paylaşmak isterseniz dosyanın kendisi yerine indirme bağlantısını paylaşabilirsiniz.

© 2026 Beyza Öztürkmen – Şekersiz Lezzetler
Tüm hakları saklıdır.

Bu e-kitapta yer alan metinler ve fotoğraflar Beyza Öztürkmen'e aittir. Yazılı izin alınmadan kitabın tamamı veya herhangi bir bölümü çoğaltılamaz, yeniden yayımlanamaz, dağıtılamaz ya da ticari amaçla kullanılamaz.