

ŞEKERSİZ LEZZETLER'DEN 10 FAVORİ SONBAHAR TARİFİ



Merhaba 🍁

Sonbaharda mutfakta olmayı ayrı seviyorum. Fırından gelen kek kokusu, sıcacık bir çorba, kahvenin yanında güzel bir kurabiye... Hava serinledike bunların keyfi de başka oluyor.

Bu kez sevdiğim sonbahar tarifleriyle buluuyoruz. İçinde hem tatlı hem tuzlu, kendi mutfağımda deneyip severek paylaştığım 10 tarif var.

Beni bir süredir takip ediyorsanız bilirsiniz; farklı malzemelerle denemeler yapmayı çok seviyorum. Bazen alıştığımız bir tarif küçük bir değişiklikle bambaşka oluyor, bazen de birkaç malzemedен hiç beklemediğim kadar güzel bir lezzet çıkıyor. Bu kitapta da böyle severek yaptığım tarifler bulacaksınız.

Bu küçük kitabın mutfağınıza sonbaharın sıcaklığını taşıması dileğiyle...

řimdiden afiyet olsun!

Sevgiyle,
Beyza

ÖLÇÜ REHBERİ

1 su bardağı = 240 ml

$\frac{1}{2}$ su bardağı = 120 ml

$\frac{3}{4}$ su bardağı = 180 ml

$\frac{1}{4}$ su bardağı = 60 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

Hurmalı Sıcak ikolata



MALZEMELER

500 ml süt
3 adet iri hurma (60 gr)
3 yemek kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı tarçın
1 silme çay kaşığı toz zencefil
1 silme çay kaşığı toz kakule

YAPILIŞI

Hurmaların çekirdeklerini çıkarın ve yumuőamaları için 10 dakika sıcak suda bekletin ve szn. Hurmalar yumuőaksa bu adımı atlayın.

Bütün malzemeleri yüksek devirli ayaklı mikserle koyun ve hepsi iyice karıőana kadar mikseri çalıőtırın.

Sıvı karışımı küçük bir tencereye alın ve bir taőım kaynatın. Sıcak tkedin.

Limonlu Kek



MALZEMELER

2 adet yumurta
1 ay bardağından bir parmak
eksik akçaağaç şurubu
Yarım su bardağı süt
1 büyük limon suyu (2-3 yemek
kaşığı)
1 organik limonun kabuğu
rendesi
1 su bardağı dinkel unu
½ su bardağı badem unu
¼ su bardağı sıvı yağ
2 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 yemek kaşığı chia
1 ay kaşığı vanilya özütü

YAPILIŞI

Yumurtaları ve akçaağaç
şurubunu hafif köpürene kadar
ırpın. Süt ve sıvı yağ ekleyip
biraz daha çırpın. Limon suyu ve
rendesini ekleyin.
Elenmiş unları ve kabartma
tozunu ekleyip spatulayla unlar
kaybolana kadar karıştırın. Son
olarak chia tohumu ve vanilyayı
ekleyip karıştırın.
Karışımı yağlanmış 20 cm'lik
baton kalıba dökün. Önceden
ısıtılmış 175°C fırında 40–45
dakika pişirin.

Kakaolu Armutlu Muffin



MALZEMELER

9 adet muffin için

2 yumurta

1 ay bardağından bir parmak
eksik hindistan cevizi şekeri

1/2 su bardağı süt

1/2 su bardağı sıvı yağ
(zeytinyağ kullandım)

1 su bardağı çiğ karabuğday
unu

2 dolu yemek kaşığı kakao

1 tatlı kaşığı kabartma tozu

1/2 çay kaşığı gerçek vanilya
özütü (isteğe bağlı)

Üzeri için 2 orta boy armut

YAPILIŞI

Yumurtaları bir kaba kırın, tel
Çırpıcı ile hafif çırpın.

Üzerine şekeri ekleyin biraz daha
ırpın. Sıvı malzemeleri ekleyip
karıştırın.

En son elenmiş un, kakao ve
kabartma tozunu ve vanilyayı
ekleyin. Unlar kaybolana kadar
karıştırın.

Kek karışımını muffin kalıbına
bölüştürün. Üzerine küp küp
kesilmiş armutları serpiştirin.

Önceden ısıtılmış fırında 180°C
de 20 dakika pişirin.

Kremalı Havuçlu Cevizli Kek



MALZEMELER

Kek için:

- 1 su bardağı ince rendelenmiş havuç (100 gr)
- 1/2 su bardağı ince yapılı glutensiz yulaf ezmesi
- 1/2 su bardağı glutensiz yulaf unu
- 1/2 su bardağı hindistan cevizi tozu
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya bal
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı şekersiz badem ezmesi (50 gr)
- 1/2 su bardağı iri kesilmiş ceviz

Kreması için:

- 75 gr krem peynir (3 tepeleme yemek kaşığı)
- 75 gr süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

YAPILIŞI

Kek için bütün malzemeleri bir kapta karıştırın ele yapışmayan yoğun bir hamurunuz olacak.

Karışımı yağlı kağıt serilmiş dikdörtgen bir kek kalıbına bastırarak yayın.

Önceden ısıtılmış fırında 170° de 20-25 dakika pişirin.

Krema malzemelerini bir kapta pürüzsüz olana kadar tel çırpıcı ile karıştırın.

Soğumuş olan kekin üzerine kremayı sürün.

Üzerini ceviz ve hindistan cevizi ile süsleyin. Buzdolabında muhafaza edin.

Zencefilli Kurabiye



MALZEMELER

- 1 su bardağı toz badem
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi unu
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi şekeri
- 50 gr tereyağ
- 2 yemek kaşığı badem ezmesi
- 2 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi

YAPILIŞI

Tereyağı eritin. Bütün malzemeleri karıştırın. Klasik kurabiye hamurundan farklı olarak dağılan bir hamur elde edeceksiniz. Avucunuzun içinde sıkarak kurabiyelere şekil verin. Üzerine bastırın ve yanları düzelterek yuvarlak yapın. Önceden ısıtılmış fırında 170°C de 10-12 dakika pişirin.

Bal Kabaklı Sonbahar Keki



MALZEMELER

2 adet yumurta
1/2 su bardağı hindistancevizi
şekeri
1/4 su bardağı süt
1/4 su bardağı sıvı yağ
(zeytinyağ kullandım)
1/2 su bardağı balkabağı püresi
(hazır kullandım, kendiniz de
yapabilirsiniz)
1/2 su bardağı öğütölmüş fındık
1/4 su bardağı dinkel unu
2 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 tepeleme tatlı kaşığı tarçın
1/2 çay kaşığı toz zencefil

YAPILIŞI

Yumurtaları ve hindistancevizi
şekerini güzelce çırpın.
Sıvı yağı, sütü ve balkabağı
püresini ekleyip karıştırmaya
devam edin.
Ardından öğütölmüş fındık, dinkel
unu, kabartma tozu, tarçın ve
zencefil ekleyip homojen bir
hamur elde edene kadar
karıştırın.
Önceden ısıtılmış fırında 180°C
de 30 dakika daha sonra ısıyı
170°C ye düşürerek 20 dakika
kadar daha pişirin.

Cennet Hurmalı Puding



MALZEMELER

2 adet olgun cennet hurması
2 yemek kaşığı kakao

YAPILIŞI

Cennet hurmalarının kabuklarını soyun, üzerine kakao ekleyin. El blenderı ile veya rondoda pürüzsüz olana kadar çekin. 2 adet sudan geçirdiğiniz kaba bölüştürün. Buzdolabında en az 2-3 saat bekletin. İsteğe göre bir tabağa ters çevirip üzerine kakao serperek servis yapın.

Bal Kabağı Çorbası



MALZEMELER

- 1 kg ayıklanmış bal kabağı
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 30 gr taze zencefil (1 serçe parmak boyutu kadar) yoksa 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 adet küçük kırmızı acı biber (isteğe bağlı)
- 1 adet sebze bulyon (isteğe bağlı)
- 2 sap taze soğan
- 1 litre sıcak su
- üzeri için:
 - 1 avuç kadar kabak çekirdeği içi

YAPILIŞI

Tencerede sıvı yağ ile doğranmış soğanı kavurun. Küçük doğranmış balkabağı ve zerdeçalı ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Rendelenmiş zencefil, doğranmış acı biber, sebze bulyon ve sıcak suyu ekleyin. Kısık ateşte yaklaşık 15 dakika, balkabağı yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp blenderdan geçirin. İnce kıyılmış taze soğanları ekleyip kısık ateşte 5 dakika daha pişirin. Kabak çekirdeklerini tavada kavurup çorbanın üzerine ekleyerek servis edin.

Çiğ Pancar Salatası



MALZEMELER

1 adet orta boy kırmızı pancar
2 adet ekşi elma
2 adet orta boy havuç
1 adet limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağ
Biraz tuz
Bir avuç ceviz
Üzeri için isteğe bağlı peynir

YAPILIŞI

Pancar, havuç ve elmaların kabuklarını soyun. Rendenin ince tarafıyla rendeleyin. Sosu için limon suyu, zeytinyağ ve tuzu karıştırın. Cevizleri irice kıyın. Bütün malzemeleri karıştırın. İsteğe bağlı üzerine tulum peyniri, keçi peyniri veya beyaz peynir ile servis edin.

Asya Usulü Karnabahar Pilavı



MALZEMELER

- 1 küçük karnabahar
- 1 orta boy kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 kase bezelye (donmuş kullandım)
- 2 adet orta boy havuç
- 3 yemek kaşığı zeytinyağ veya susam yağı
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı soya sosu

Üzeri için: susam

YAPILIŞI

Karnabaharı rondoda hafif iri pirinç taneleri boyutunda çekin. İnce doğranmış soğan ve sarımsağı sıvı yağda kavurun. Küp doğranmış havuçları ekleyip 3–4 dakika kavurun, ardından bezelyeyi ekleyip kavurmaya devam edin. Karnabaharı ekleyip karıştırarak 7–8 dakika pişirin. Malzemeleri kenara itin; ortaya yumurtaları kırıp karıştırarak pişirin. Hepsini karıştırın, soya sosunu ekleyip 1 dakika daha pişirin. Susam serperek servis edin.

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

- **Dinkel Unu:**

Siyez ya da normal un

AFİYET OLSUN!

Yeni tarifler keşfetmek ve mutfağınıza ilham katacak
daha pek çok lezzete ulaşmak için
www.sekersizlezzetler.com adresini ziyaret
edebilirsiniz. ♡

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.
İzin alınmadan kitabın tamamı veya herhangi bir bölümü çoğaltılamaz,
yeniden yayımlanamaz, dağıtılamaz ya da ticari amaçla kullanılamaz.