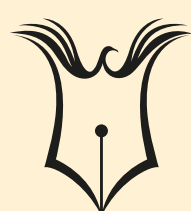


MUZ KABUĞUNDAN SAĞLIKLI TARİFLER GIDA ATIGINDAN DEĞERE



EDİTÖR:
Dr. Dyt. Mücahit MUSLU

YAZARLAR:
Dyt. Bürge KARATAŞ - Dyt. Hacer ATAKUL - Dyt. Ayşe Nur KARATAŞ



**AKADEMİSYEN
YAYINEVİ**



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

E-ISBN	Yayın Koordinatörü
978-625-362-060-8	Yasin DİLMEN
Kitap Adı	Sayfa ve Kapak Tasarımı
Gıda Atığından Değere Muz Kabuğundan Sağlıklı Tarifler	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Editör	Yayıncı Sertifika No
Mücahit MUSLU ORCID iD: 0000-0002-8761-5061	47518
Yazarlar	Baskı ve Cilt
Bürge KARATAŞ ORCID iD:0009-0000-5944-6400 Hacer ATAUL ORCID iD: 0009-0003-3177-9352 Ayşe Nur KARATAŞ ORCID iD: 0009-0002-8922-0714	Vadi Matbaa
	Bisac Code HEA046000
	DOI 10.37609/akya.4184

Kütüphane Kimlik Kartı
Karataş, Bürge ...[ve başkaları].
Gıda Atığından Değere Muz Kabuğundan Sağlıklı Tarifler / Bürge Karataş, Hacer Atakul, Ayşe Nur Karataş; ed. Mücahit Muslu.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
58 s. ; 420x594 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253620608

Bu rehber TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiş olup Kastamonu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doktor Öğretim Üyesi Mücahit MUSLU akademik danışmanlığında Bürge KARATAŞ yürütücülüğünde gerçekleştirilen "Muz Kabuğunun Fonksiyonel Bir Besin Olarak Türk Beslenme Kültürüne Ekleme Yöntemlerinin Geliştirilmesi ve Tarife e-katalogunun Oluşturulması" projesi kapsamında geliştirilmiştir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Gıda Atığından Değere: Muz Kabuğundan Sağlıklı Tarifler I

İÇİNDEKİLER

MUZ HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER	1
ÇORBALAR	7
YEMEKLER	11
MEZELER	17
KAHVALTILIKLAR	23
TATLILAR	28
TUZLULAR	37
ATIŞTIRMALIKLAR	42
İÇECEKLER	48
SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR	54



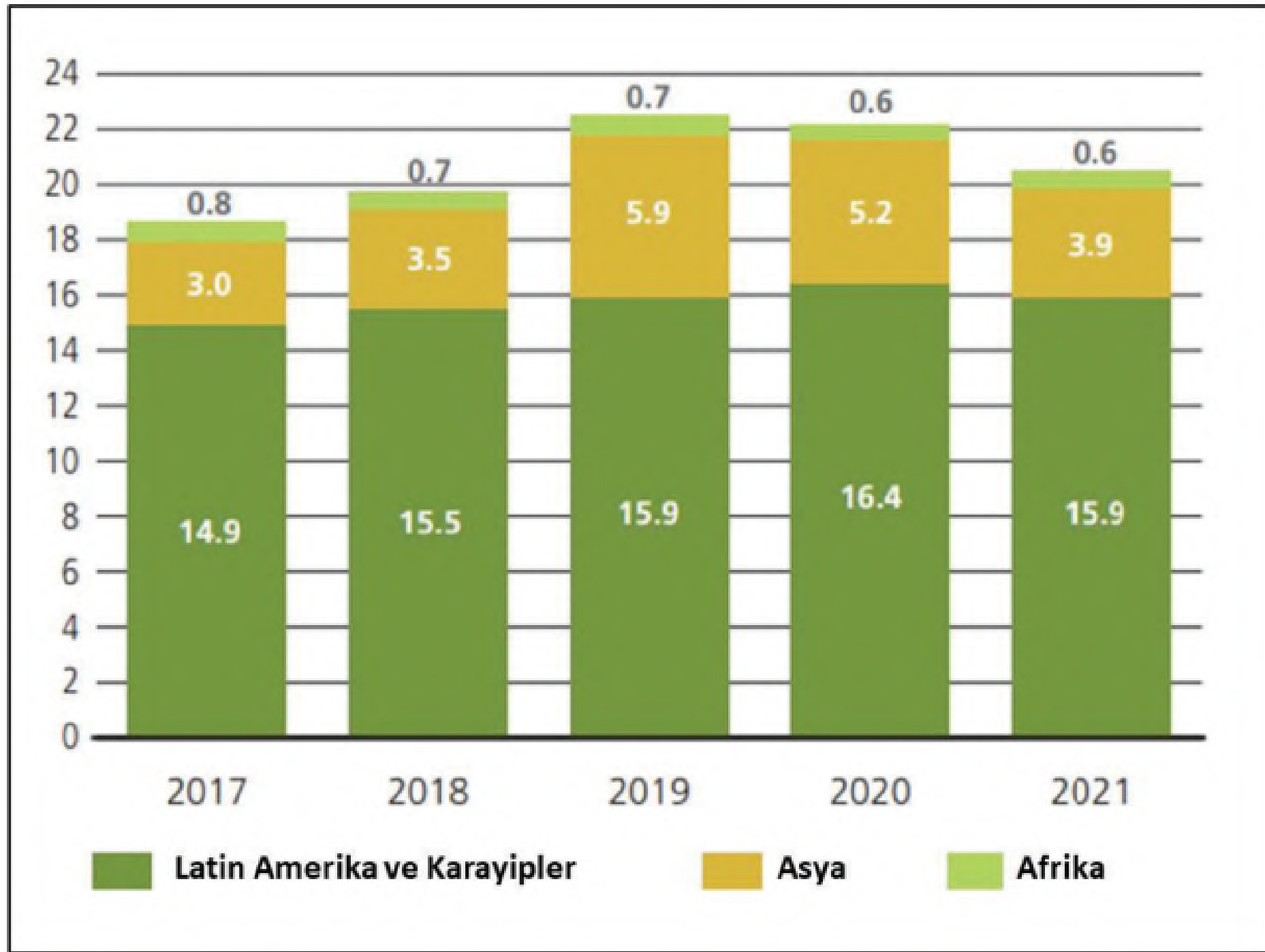
MUZ HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER



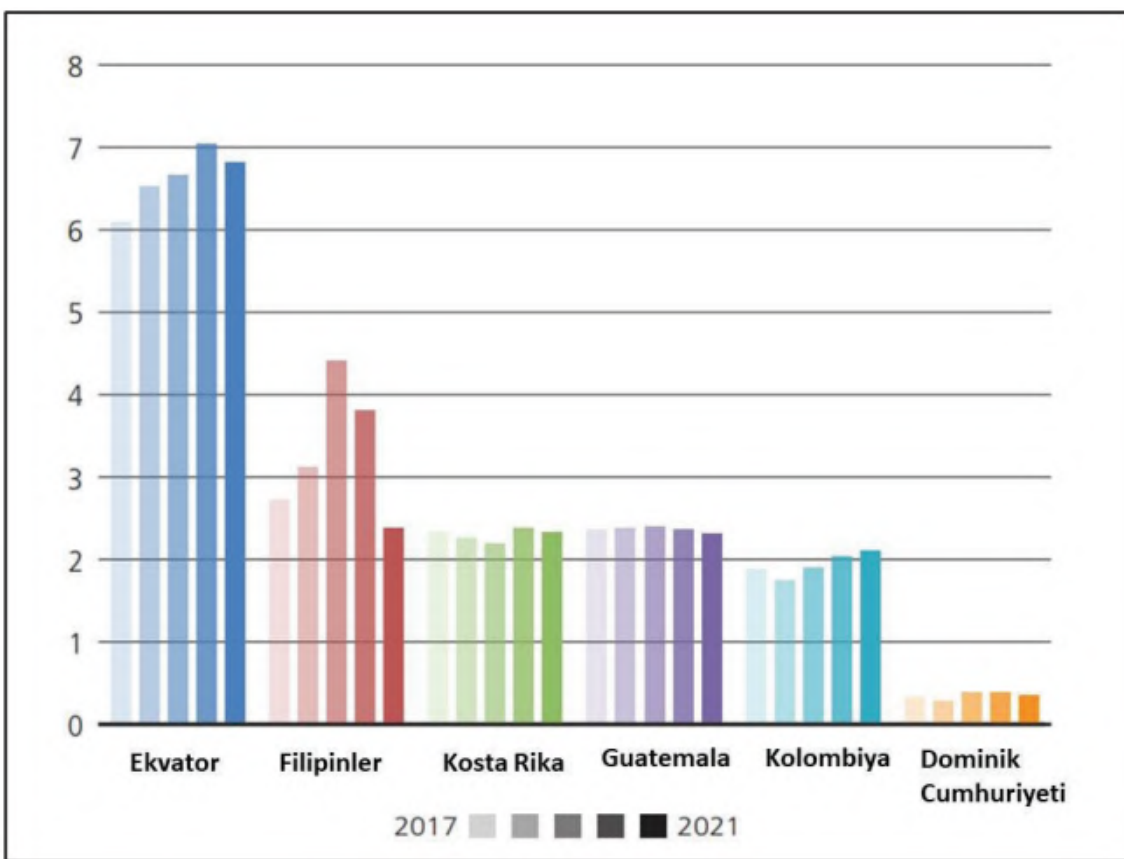
DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE MUZ ÜRETİM VE TÜKETİMİ

Muz tropikal iklim meyvesi olup Musaceae familyasının Musa cinsindeki bir dizi türü içermektedir. Dünya genelinde oldukça yaygın tüketilmekte olup buğday pirinç ve mısırdan sonra başlıca besin maddesidir. Yılda kişi başı ortalama 12 kg tüketilmektedir. Asya, dünya muz üretiminin %54,4'lük payıyla en büyük muz üreticisidir.

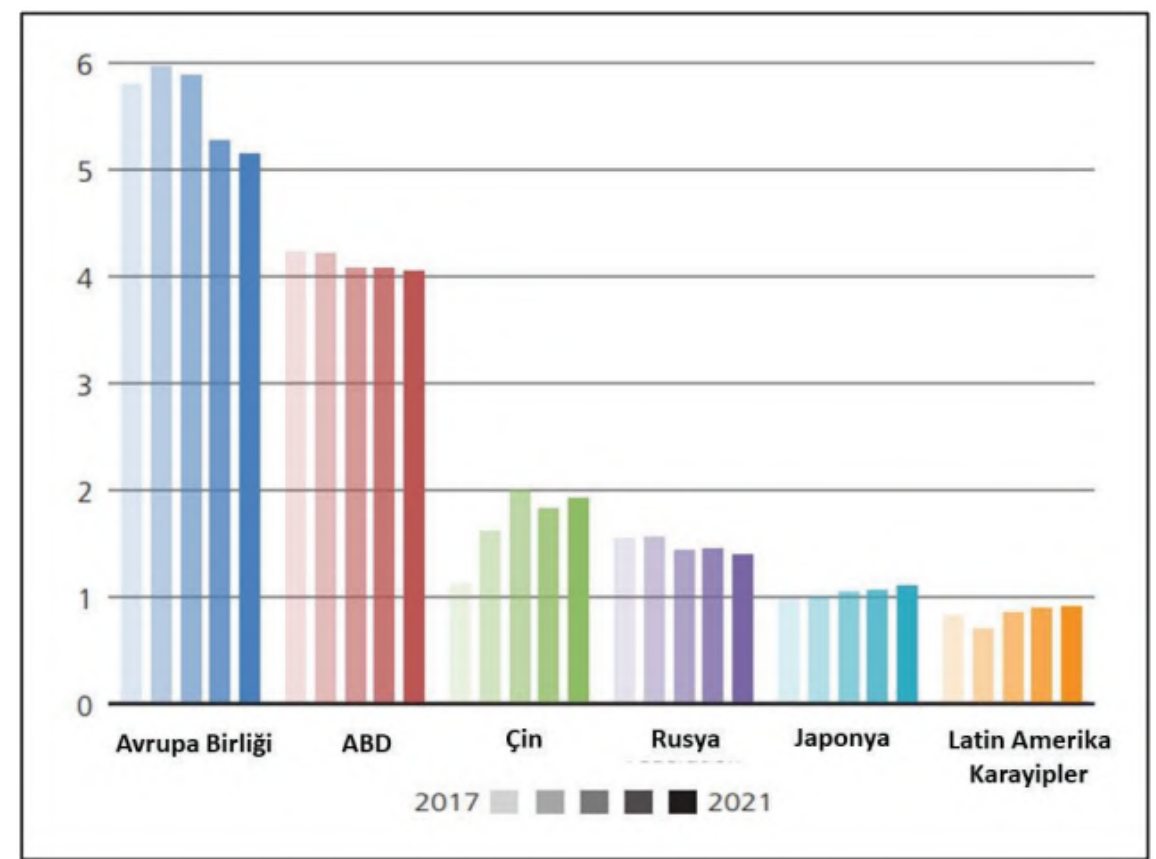
Muz ağırlıklı olarak Asya dışında Latin Amerika ve Afrika'da da üretilmektedir. İç tüketimde en büyük üreticiler ise Hindistan ve Çin'dir



Bölgelere göre dünya muz ihracatı, 2017-2021 (Milyon Ton)



Başta gelen ülkelere göre dünya muz ihracatı, 2017-2021 (Milyon Ton)



Başta gelen bölgelere göre dünya muz ithalatı, 2017-2021 (milyon ton)

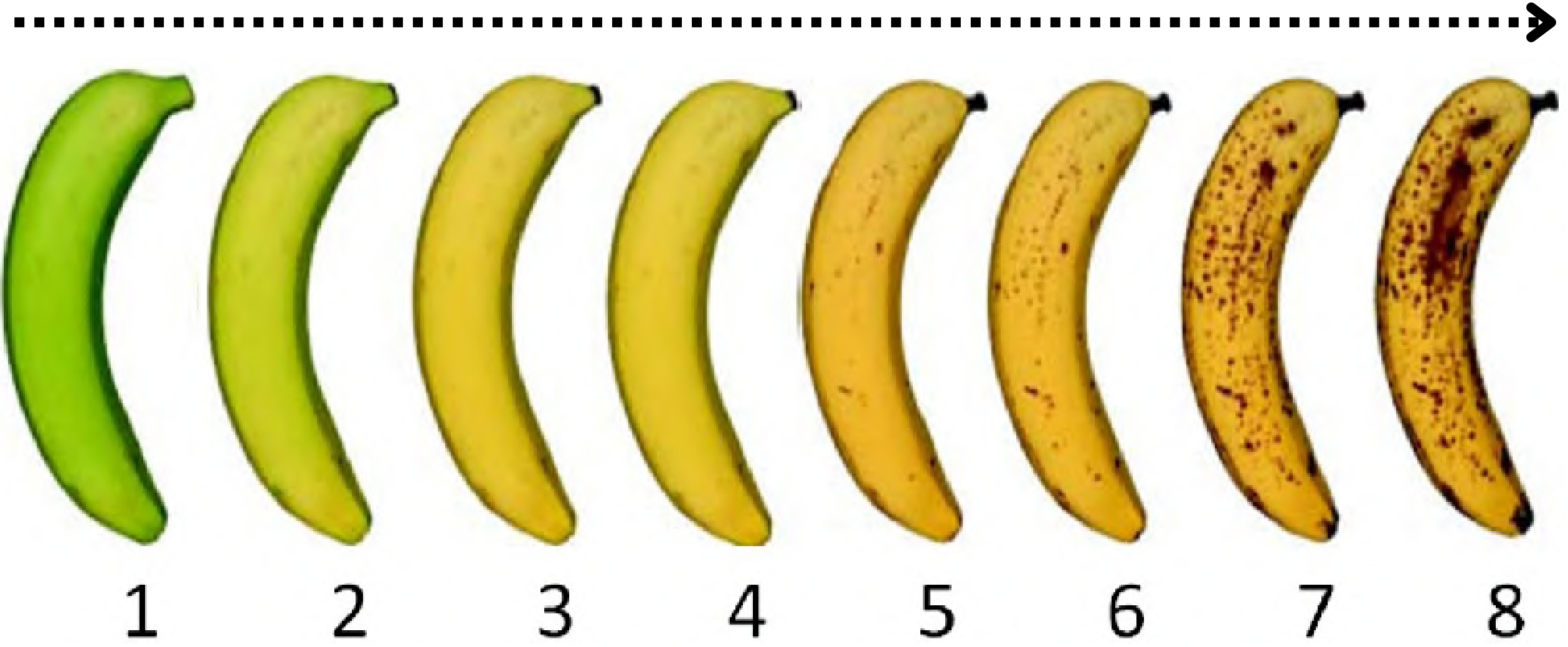


MUZ VE OLGUNLUK DERECESESİ

Muz, kabuk ve iç meyve kısmından oluşmaktadır. Kabuk kısmı muzun yaklaşık %40'ını oluşturabilmektedir. Genellikle muzun meyve kısmı tüketilirken kabuk kısmı atılmaktadır. Bunun yanında birçok bitkinin olduğu gibi muzun da kabuğu tüketilebilmektedir.

Günümüzde sürdürülebilir beslenme ilkeleri kapsamında **üretilen besinlerin tüketilebilen maksimum kısımlarının tüketilmesi ve en az atık oluşturulması** hedeflenmektedir.

Muz kabuğunun makro ve mikro besin ögesi miktarı muzun türü ve olgunluk derecesine göre değişmektedir. Olgunlaşma aminoasit örüntüsü veya kalitesini oldukça az etkilerken karbonhidrat örüntüsü oldukça değişmektedir.



Artan Özellikler:

- ✓ **Şeker İçeriği:** Nişasta, glikoza ve fruktoza dönüşerek muzun daha tatlı olmasını sağlar.
- ✓ **Antioksidan Seviyesi:** Özellikle dopamin ve karotenoidler gibi antioksidanlar olgunlaşma sürecinde artar.
- ✓ **Sindirim Kolaylığı:** Nişasta daha küçük şeker moleküllerine ayrıldığı için sindirimi kolaylaşır.
- ✓ **Bazı Biyoaktif Bileşenler:** Bağışıklık sistemini destekleyen fenolik bileşenler olgunlaşmayla birlikte artış gösterebilir.

Azalan Özellikler:

- ✗ **Nişasta Miktarı:** Ham muzda yüksek olan dirençli nişasta azalır, bu da kan şekeri üzerinde daha hızlı bir etkiye yol açabilir.
- ✗ **Lif İçeriği:** Dirençli nişasta ve bazı lif türleri azaldığı için prebiyotik etkisi düşebilir.
- ✗ **Mikrobiyal Dayanıklılık:** Olgunlaştıkça kabuk inceler ve muz daha kolay bozulabilir.



MUZ KABUĞU BESİN DEĞERİ VE SAĞLIK ETKİLERİ

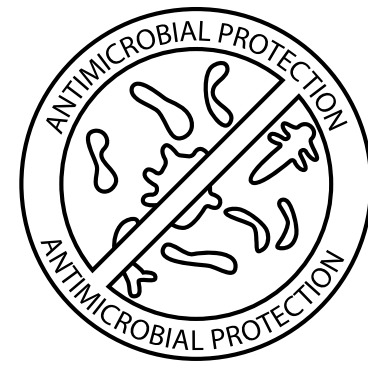
Muz kabuğunun makro ve mikro besin ögesi miktarı muzun türü ve olgunluk derecesine göre değişmektedir.

Bazı muz çeşitlerinin kabuk olgunluk durumuna göre besin ögesi içeriği (100 g kuru madde)

Muz Türü	Musa, genotip AAB, Big Ebanga			Musa, genotip AAA, Yangambi Km5		
Olgunlaşma Durumu	Yeşil	Sarı	Siyah Noktalı	Yeşil	Sarı	Siyah Noktalı
Ham Protein	8.1	8.4	8.6	6.9	7.4	7.9
Ham Yağ	2.2	3.7	3.6	6.3	8.6	10.9
Toplam Kül	6.4	7.5	7.4	10.4	10.8	10.7
Nişasta	39.3	24	0.1	14	12.6	2.6
Toplam Diyet Lifi	35.9	35.7	37.3	49.9	51.9	47.9
Çözünmeyen Diyet Lifi	29.7	30.4	31.3	36.3	39.9	35.2
Çözünür Diyet Lifi	6.2	5.3	6.0	13.6	12.0	12.7
Serbest Şeker	4.3	23.5	38.3	1.4	23.0	33.2
Selüloz	6.4	7.1	6.1	15.2	15.7	15.6
Hemiselüloz	6.3	4.5	0,3	5.3	0.6	0,4
Lignin	7.9	12.0	15.0	7.3	15.0	13.3

Muz türleri fenolik bileşikler (gallik asit, ferulik asit, kafeik asit...), taninler, flavanoidler (naringin, rutin, kuersetin, krizin, kateşin...), karotenoidler (lutein, alfakaroten, betakaroten, neoksantin, kriptoksantin...), antosiyaninler, steroller, triterpenler, alkanlar, aminler ve çeşitli yağ asitleri gibi biyoaktif maddeleri içermektedir. Bu maddeler meyve ve kabuk kısmında farklı oranlarda bulunmaktadır.

Muz kabuğu içerdiği birçok besin ögesi ile antidiyabetik, antiobezojenik, antikanserojen, antioksidan, ve antimikrobiyal etki gösterebilmektedir. Aynı zamanda ucuz ve ulaşılabilir bir besin yan bileşenidir.



Farmakolojik bir nutrasötik ve gıda sanayinde pek çok alanda kullanılan fonksiyonel bir besin olarak değerlendirilmektedir.



MUZ KABUĞUNUN YEMEKLERDE KULLANIM AMACI

Muz kabuğu yüksek dirençli nişasta ve diyet lifi içeriği ile özellikle besin değeri düşük ve posadan fakir besinlerin zenginleştirilmesi ayrıca besinlerin hammadde ihtiyacının besin atığı ile tedarik edilmesiyle ekonomik fayda sağlaması için önemli fırsatlar sunmaktadır.

Dünya genelinde ekmek, kurabiye, makarna, şekerleme gibi pek çok besin zenginleştirilmesinde kullanılmıştır.

Muz kabuğu gıda alanında pek çok yerde kullanılmaktadır. Bunlar;

- ✓ Ürünlerde lif, protein, yağ, kül, biyoaktif madde içeriğini ve antioksidan kapasiteyi arttırmak
- ✓ Antioksidan ve antimikrobiyal kapasiteyi arttırarak raf ömrünü uzatmak
- ✓ Yüksek lif içeriği nedeniyle besinlerde viskozite veya doku ayarlaması yapmak
- ✓ Ürün ham malzeme kullanımını azaltarak maliyet tasarrufu yapmak
- ✓ Ambalaj veya kaplama gibi alanlarda kullanılarak ürün kalitesini arttırmak
- ✓ Ürünlerde duysal değerlendirme veya fiziko-kimyasal değerleri değiştirmek
- ✓ Prebiyotik etki sağlamak



Gıda üretiminde uluslararası kalite kriterlerine göre üretilmemiş ürünlerin kabuklarında fiziksel, kimyasal veya biyolojik riskler bulunabilir.

Bu nedenle muz kabuklarının tüketilebilmesi için kalite kontrolü yapılmış bandrollü ürünlerin alınması ve iyice yıkanması önerilmektedir.



MUZ KABUĞUNUN YEMEK İÇİN HAZIRLANMASI

Muz kabuğu un haline getirilerek, blendrize edilip püre haline getirilerek veya istenildiği gibi kesilerek parça haline getirilerek kullanılabilir.

EVDE MUZ KABUĞU UNU ÜRETİMİ

1. Temizleme ve Hazırlık

- ✓ Muz kabuklarını iyice yıkayın. Üzerindeki kirleri temizlemek için karbonatlı veya sirkeli suda 5-10 dakika bekletip durulayın.
- ✓ Sap kısmını ve fazla lifleri kesin. Eğer daha yumuşak bir un istiyorsanız, içteki beyaz kısmı da biraz kazıyabilirsiniz.

2. Doğrama ve Kurutma

- ✓ Kuruma sürecini hızlandırmak için kabukları ince şeritler halinde kesin.
- ✓ Düşük ısıda kurutun:
 - Fırın: 50-70°C'de 2-4 saat (kabuklar gevrekleşene kadar)
 - Güneşte: Temiz bir bez üzerine sererek 2-3 gün güneşte bekletin
 - Gıda kurutucu: 40-50°C'de yaklaşık 8-12 saat

3. Öğütme

- ✓ Tamamen kuruyan kabukları kahve öğütücü, mutfak robotu veya blender ile ince toz haline getirin.
- ✓ Daha pürüzsüz bir kıvam için elekten geçirin.

4. Saklama

- ✓ Cam kavanozda veya hava geçirmez serin, kuru ve karanlık bir yerde saklayın.
- ✓ Rutubetten uzak tutun. (Nemlenirse bozulabilir)



Bu çalışma muz kabuğunun atılmasını engelleyerek ülkemizde tüketilen geleneksel yemeklerin besinsel değerinin arttırılmasını amaçlamaktadır. Tarifelerdeki miktarlar damak tadınıza göre revize edilebilir.

Bu tarifelerin hepsi Kastamonu Üniversitesi Beslenme İlkeleri Laboratuvarı'nda yapılmış olup lezzet açısından denenmiştir.

ÇORBALAR





MUZ KABUĞUNDAN SEBZE ÇORBASI

Üzerine isteğe göre
nane veya maydanoz
serpiştirilebilir.

Tuz,baharat katılmazsa 1 yaş
altı tüketebilir. Tuz, baharat
katılırsa 1 yaş üstü için
uygundur.

Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su
miktarı arttırılıp
azaltılabilir.

İsteğe göre başka
sebzelerde eklenebilir.

Tercihe göre olgun veya
yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

MALZEMELER

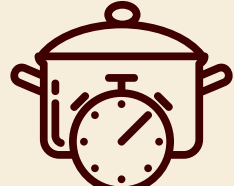
- 1 adet muz kabuğu
- 1 adet küçük boy patates
- Yarım kuru soğan
- 1 adet havuç
- 2 tutam kıyılmış dereotu
- Su
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



30 dk



1 KİŞİLİK



30 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muz kabuğu, kuru soğan, havuç ve patatesi doğrayarak tencereye koyun.
- Ardından malzemelerin üzerini kapatacak şekilde su ekleyerek kaynamaya bırakın.
- Kaynadıktan sonra zeytinyağı ekleyerek blenderize edin.
- Sonrasında kaseye alın ve üzerine kıyılan dereotlarını serpiştirin.



SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI

İsteğe göre üzerine
nane yerine pul biber
eklenebilir.

İsteğe bağlı olarak
haşlanmış nohut vs.
eklenerek içeriği
zenginleştirilebilir.

Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su
miktarı artırılıp
azaltılabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1
yaş altı tüketebilir, katılırsa
1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

MALZEMELER

- 1 su bardağı yoğurt
- 1,5 su bardağı su
- 2 parça buz
- 1/2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1/2 su bardağı haşlanmış erişte
- 1 adet haşlanmış muz kabuğu
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kuru nane



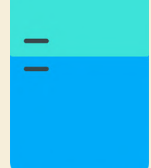
60 dk



1 KİŞİLİK



15 dk



30 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

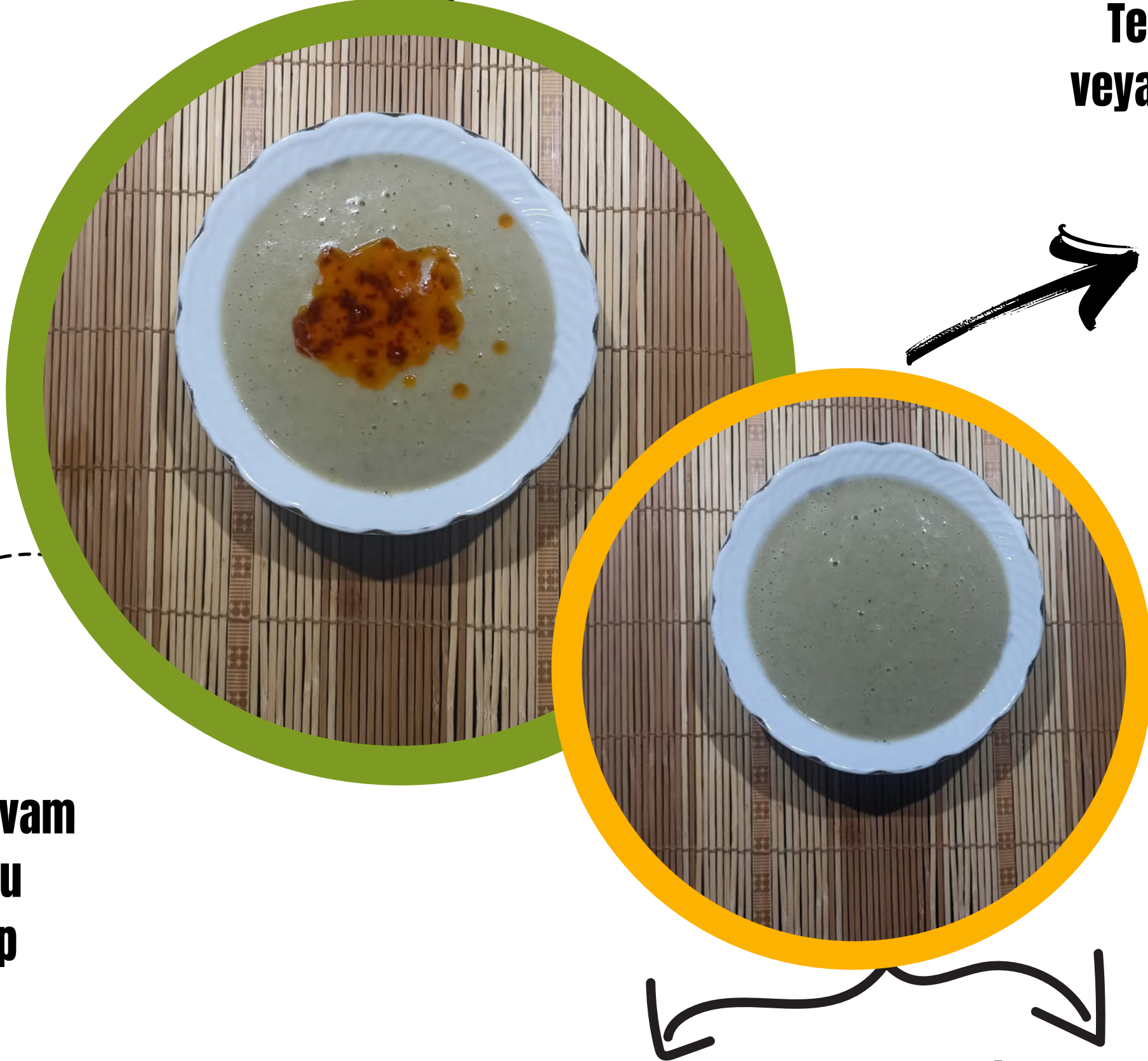
- Erişte, yeşil mercimek ve muz kabuğunu (erişte formatında doğrayarak) haşlayın.
- Bir kaba yoğurt ve suyu alarak pürüzsüz kıvam oluşana kadar karıştırın.
- Ardından haşlanan malzemeleri, rendelenen sarımsak , buz ve tuzu ekleyerek karıştırın ve 30 dakika buzdolabında bekletin.
- Son olarak üzerine yağda nane ekleyerek servis edin.



MERCİMEK ÇORBASI

İsteğe göre çorbanın üzerine sos yapılabilir.

Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.



Yoğun veya sıvı kıvam talebine göre su miktarı artırılıp azaltılabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

İsteğe bağlı olarak farklı baharatlar eklenebilir.

MALZEMELER

- 1 adet küçük soğan
- 1 adet orta boy patates
- 1/2 muz kabuğu
- 1 çay bardağı kırmızı mercimek
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



20 dk



1 KİŞİLİK

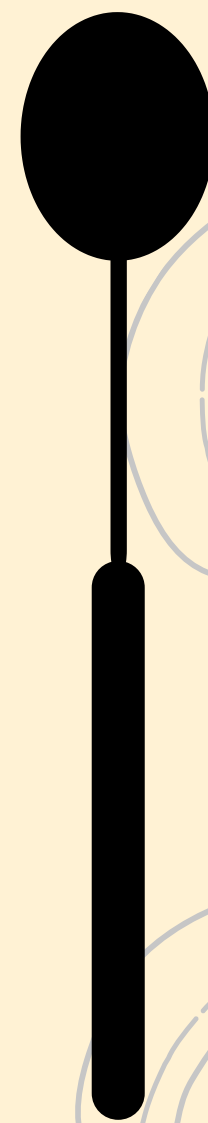
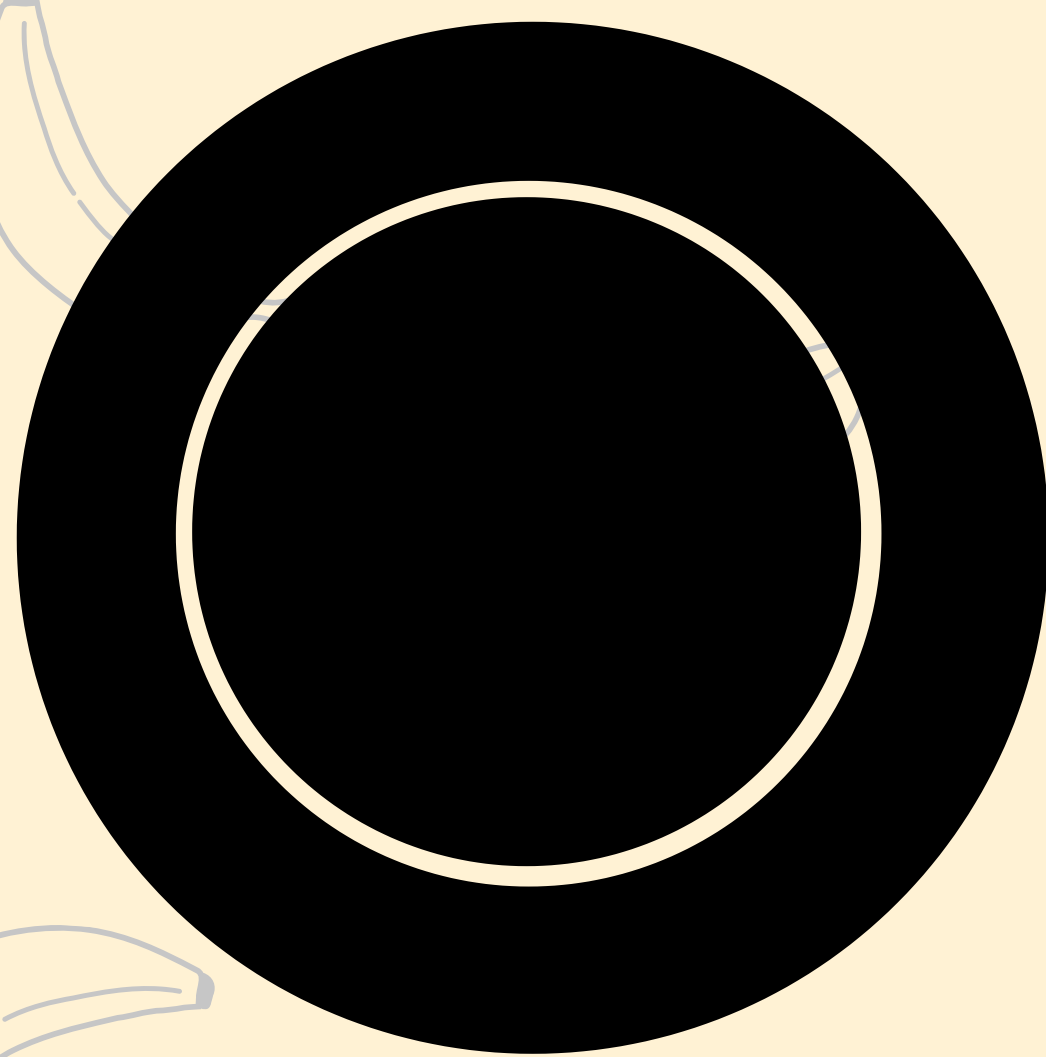


15 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Patatesi ve soğanı dörde bölün, muz kabuğunu iri dilimler şeklinde kesin.
- Bütün malzemeleri tencereye alarak bir yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun.
- Üzerine alabildiğince su koyarak kaynamaya bırakın.
- Kaynadıktan 5 dakika sonra ocaktan alarak blenderize edin.
- Servise hazır hale gelir.

YEMEKLER



IZGARA KÖFTE

Tarife isteğe göre muz kabuğu unu , püresi veya tanesi eklenebilir.

Tarife eklenen muz kabuğu unu, püresi veya tanesi galeta ununun maximum %10'u kadar eklenebilir.

Kıvamı isteğe göre ayarlanabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre diğer baharatlarda eklenebilir.

MALZEMELER

- 200 g dana kıyma
- 1/2 kuru soğan
- 2 yemek kaşığı galeta unu
- 1 adet yumurta
- Zeytinyağı
- Tuz-karabiber
- 5 g muz kabuğu unu veya püresi veya tanesi



30 dk



1 Kişilik



15 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak soğanı rendeleyerek suyunu sıkın.
- Rendelenen soğan, kıyma, yumurta ve galeta ununu bir kaba alarak karıştırın.
- Sonrasında köfte şekli vererek dinlenmeye bırakın.
- Ardından tavanın tabanını kaplayacak kadar yağ ekleyerek köfteleri kızartın.
- Servise hazır hale gelir.



KEBAP

Tarife isteğe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi eklenebilir.

Tarife eklenen muz kabuğu unu, püresi veya tanesi galeta ununun maximum %10'u kadar eklenebilir.

Kıvamı isteğe göre ayarlanabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre diğer baharatlarda eklenebilir.

MALZEMELER

- 200 g dana kıyma
- 1/2 kuru soğan
- 2 yemek kaşığı galeta unu
- 1 adet yumurta
- Zeytinyağı
- Tuz-karabiber
- 5 g muz kabuğu unu veya püresi veya tanesi



45 dk



1 KİŞİLİK



25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Soğanı rendeleyerek suyunu sıkın.
- Rendelenen soğan, kıyma, yumurta ve galeta ununu bir kaba alarak karıştırın ve dinlendirin.
- Dinlendirme işlemi sonrasında köfte büyüklüğünde parçalar olarak çöp şişlere dizin.
- Ardından yağlı kağıt serilen fırın tepsisine şişleri dizerek üzerine fırça ile zeytinyağı sürün.
- Fırına verip 180 derecede pişirin.



MÜCVER

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



İsteğe bağlı olarak farklı sebzeler ve baharatlar tarife eklenebilir.



Tarifte tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Fırında pişirme yöntemi tercih edilebilir.

MALZEMELER

- 2 adet orta boy havuç
- 3 yemek kaşığı buğday unu
- 1 adet yumurta
- 1 çay kaşığı tuz
- Tarifte muz kabuğu unu kullanılacaksa 2 gram, muz kabuğu püresi veya tanesi kullanılacaksa 5 gram olacak şekilde eklenir.



45 dk



1 KİŞİLİK



25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak havuçların kabuğunu soyarak rendenin iri kısmında rendeleyin.
- Rendelenen havuçları bir kaba alarak üzerine diğer malzemeleri ekleyin ve tüm malzemeleri karıştırın.
- Ardından sıvı yağ eklenen tavaya karışımdan 1 yemek kaşığı kadar ekleyerek kızartın.



BİBER DOLMASI

Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

Muz kabuğu taneli iç
harçlı dolma

Tercihe göre hazırlanan
harç farklı sebze
dolmalarında veya
yaprak sarmasında
kullanılabilir.



Tuz, baharat katılmazsa 1
yaş altı tüketebilir, katılırsa
1 yaş üstü için uygundur.

İsteğe göre yoğurt ile
birlikte servis edilebilir.

İsteğe bağlı olarak farklı
baharatlar tarife eklenebilir.

MALZEMELER

- 3 adet dolmalık biber
- 1 küçük boy domates
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 tutam maydanoz
- 1/2 muz kabuğu
- 3 yemek kaşığı pirinç
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Tuz- karabiber- pul biber-sumak



45 dk



1 KİŞİLİK



30 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Pirinci karıştırma kabına alın, üzerine küp küp doğranan domates, soğan ve muz kabuğunu ekleyin.
- Maydanozu ince ince doğrayarak salça ile birlikte kaba alarak karıştırın.
- Diğer malzemeleri de ekledikten sonra harç hazır olur.
- Ardından biberleri doldurarak tencereye yerleştirin ve üzerine su ekleyerek kısık ateşte kaynamaya bırakın.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



MUZ KABUĞU TANELİ PİRİNÇ PILAVI

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**



**İsteğe bağlı olarak
şehriye, garnitür vs.
eklenebilir.**

**Tuz, baharat katılmazsa 1
yaş altı tüketebilir, katılırsa
1 yaş üstü için uygundur.**

MALZEMELER

- 1 çay bardağı pirinç
- 2 çay bardağı sıcak su
- 1/2 muz kabuğu
- Tuz
- 1 yemek kaşığı zaytinyağı



20 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Yağı tencereye alarak kızdırın.
- Ardından küp küp doğranan muz kabukları ve pirinci ekleyerek kavurun.
- Sonrasında sıcak suyu ekleyin ve üzerine tuz atın.
- Kısık ateşte pişmeye bırakın.
- Pilav suyunu çektikten sonra dinlenmeye bırakın.
- Servise hazır hale gelir.

MEZELER





MUZ KABUĞU PÜRELİ MEZE

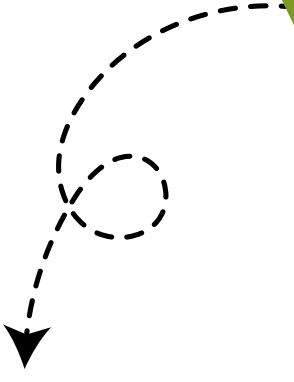
Tercihe göre olgun muz kabuğu kullanılabilir.



İsteğe bağlı olarak zeytinyağı eklenebilir.



Ceviz yerine fındık, badem vs. tercih edilebilir.



MALZEMELER

- 1 adet orta boy yeşil elma
- 1 adet yeşil muz kabuğu
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı labne
- 3 adet bütün ceviz



10 dk



1 Kişilik

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Yeşil elmayı rendeleyin.
- Muz kabuğunu blenderize ederek püre haline getirin.
- Sonrasında süzme yoğurt ve labneyi ekleyerek bütün malzemeleri karıştırın.
- Ardından elde edilen karışımın üzerine parça haline getirilen cevizleri ekleyin.
- Servise hazır hale gelir.



CACIK

**Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su miktarı
arttırılıp azaltılabilir.**

**İsteğe bağlı olarak
üzerine dereotu
serpiştirilebilir.**

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**



MALZEMELER

- 1 adet orta boy salatalık
- 1 adet muz kabuğu
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- Tuz
- 1 su bardağı su
- Maydanoz



10 dk



1 Kişilik

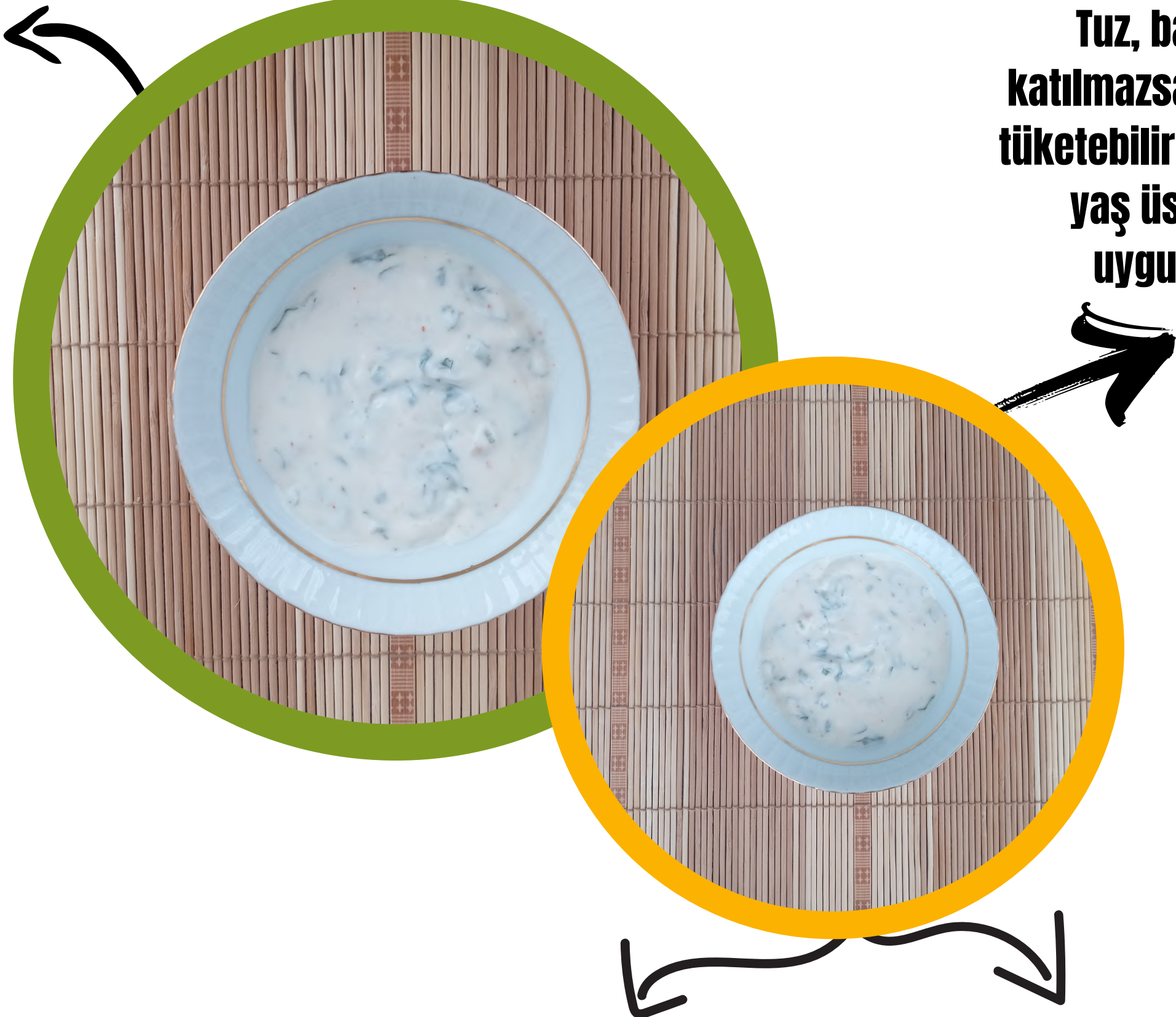
TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Salatalık ve muz kabuğunu küp küp doğrayın.
- Yoğurt, su ve diğer malzemeleri bir kaba alarak karıştırın.
- Son olarak üzerine ince ince kıyılan maydanozu serpiştirin.
- Servise hazır hale gelir.



YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

İsteğe bağlı olarak
üzerine ceviz, fındık,
mısır vs. eklenerek
içeriği
zenginleştirilebilir.



Tuz, baharat
katılmazsa 1 yaş altı
tüketebilir, katılırsa 1
yaş üstü için
uygundur.

Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su
eklenebilir.

Tercihe göre olgun veya
yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

MALZEMELER

- Semizotu
- 1 adet muz kabuğu
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz- pul biber



10 dk



1 KİŞİLİK

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Karıştırma kabına yoğurt, zeytinyağı, rendelenen sarımsak, tuz ve pul biberi alarak pürüzsüz kıvam oluşana kadar karıştırın.
- Semizotu ve muz kabuğunu doğrayarak karıştırma kabına ekleyin.
- Tüm malzemeleri karıştırın.
- Son olarak servis tabağına alın.



HUMUS

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi maksimum 5 gram olacak şekilde eklenebilir.



Yoğun veya sıvı kıvam talebine göre uygun kıvam ayarlanabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

İsteğe bağlı olarak farklı baharatlar tarife eklenebilir.

Nohut dışında farklı kurubaklagiller kullanılarak yapılabilir.

MALZEMELER

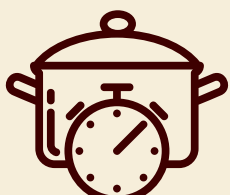
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1/2 çay bardağı tahin
- 1 adet limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 5 gram muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



40 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak nohutları haşlayın.
- Ardından haşlanan nohut, tahin, limon suyu, sarımsak ve kimyonu blenderdan geçirin.
- Kıvam aldıktan sonra muz kabuğu unu, püresi veya tanesini ekleyerek karıştırın.
- Hazırlanan humusu tabağa alarak servis edin.



MUZ KABUĞU PÜRELİ YOĞURT

Tercihe göre müsli,
badem, ceviz vs.
eklenebilir.

İsteğe bağlı olarak
farklı meyveler
eklenebilir.

Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

MALZEMELER

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 adet muz kabuğu



5 dk



1 KİŞİLİK

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Öncelikle muz kabuğunu blenderdan geçirerek püre haline getirin.
- Ardından yoğurt ile karıştırın.
- Tercihe göre eklemek istediğiniz malzemeleri ekleyin.
- Servise hazır hale gelir.

KAHVALTILIKLAR





MUZ KABUKLU KAKAO REÇELİ

İsteğe göre kakao
eklemeden
hazırlanabilir.

Sürülebilir veya kaşıkla
yenilebilir tatlı

Şeker katılmazsa 1 yaş altı
tüketebilir, katılırsa 1 yaş
üstü için uygundur.

Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

MALZEMELER

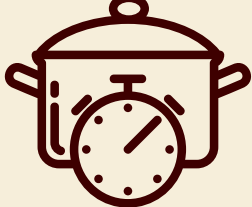
- 2 adet muz kabuğu
- 1 su bardağı su
- 1/2 su bardağı şeker
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1/2 limon suyu



25 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muz kabuklarını büyük parçalar halinde doğrayarak tencereye alın.
- Üzerine toz şeker ve suyu ekleyin.
- Muz kabukları yumuşayana kadar kaynatın.
- Daha sonra ocaktan alarak pürüzsüz hale gelene kadar blenderize edin.
- Son olarak limon suyu ve kakaoyu ekleyerek karıştırın.
- Servise hazır hale gelir.



MUZ KABUKLU SEBZELİ OMLET

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**



**İsteğe bağlı olarak
farklı sebzeler ve
baharatlar tarife
eklenebilir.**

**Tuz, baharat katılmazsa 1
yaş altı tüketebilir,
katılırsa 1 yaş üstü için
uygundur.**

MALZEMELER

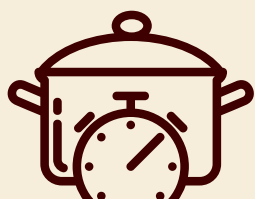
- 1/2 muz kabuğu
- 1 adet yeşil sivri biber
- 1 adet yumurta
- 1/2 kuru soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz



15 dk



1 kişilik



10 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tavaya yağ ve doğranmış kuru soğanı ekleyerek kavurun.
- Soğanlar kavrulduktan sonra doğranan yeşil biber ve muz kabuğunu ekleyerek karıştırın.
- Ardından çırpılan yumurta ve tuzu tavaya ekleyin.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



MUZ KABUKLU KAYMAK

**Sürülebilir veya kaşıkla
yenilebilir tatlı**

**İsteğe bağlı olarak bal
veya pekmez ilave
edilebilir.**

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**

MALZEMELER

- 4 yemek kaşığı kaymak
- 1 adet muz kabuğu



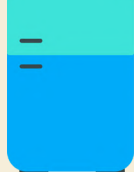
75 dk



1 KİŞİLİK



15 dk



60 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak muz kabuğunu haşlayın.
- Sonrasında haşlanan muz kabuğu ve kaymağı bir kaba alarak pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderize edin.
- Buzdolabında soğumaya bırakın.
- 1 saat sonra servise hazır hale gelir.



MARMELAT

**Sürülebilir veya kaşıkla
yenilebilir tatlı**

**Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su
miktarı arttırılıp
azaltılabilir.**

**Şeker katılmazsa 1 yaş altı
tüketebilir, katılırsa 1 yaş
üstü için uygundur.**

**Tarifte isteğe bağlı
olarak limon tuzu
yerine limon suyu
kullanılabilir.**

**Tercihe göre olgun veya
yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**

MALZEMELER

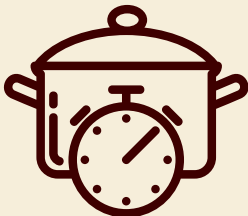
- 2 adet muz kabuğu
- ½ su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı su
- 2-3 adet limon tuzu



45 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muz kabuklarını büyük parçalar halinde doğrayarak tencereye alın.
- Üzerine toz şeker ve suyu ekleyin.
- Muz kabukları yumuşayana kadar kaynatın.
- Ardından tencereyi ocaktan alarak muz kabukları pürüzsüz hale gelene kadar blenderize edin.
- Sonrasında limon tuzu ekleyerek karıştırın.

TATLILAR





MUHALLEBİ

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.

Kaşıkla yenilebilir
tatlı



İsteğe bağlı olarak üzerine fındık, badem, ceviz, hindistan cevizi vs. serpiştirilebilir.

Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.

İsteğe bağlı olarak tarife kakao eklenebilir.

MALZEMELER

- 1 adet muz kabuğu
- 1 yemek kaşığı buğday unu
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1/2 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı süt



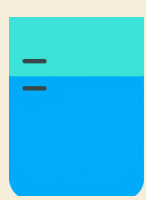
30 dk



1 Kişilik



15 dk



15 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Şeker, muz kabuğu püresi, süt, buğday unu ve buğday nişastasını bir tencerede pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.
- Muhallebi koyulaşıp kaynayana kadar karıştırın.
- Sonrasında ocaktan alarak üzerine vanilya ve tereyağı ekleyerek karıştırın.
- Buzdolabında dinlenmeye bırakın.



İRMİK HELVASI

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesini irmiğin maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.

Kaşıkla yenilebilir
tatlı



Şeker katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.

İsteğe bağlı olarak tarife ceviz, fındık, fıstık vs. eklenebilir.

MALZEMELER

- 1 adet muz kabuğu
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 su bardağı süt
- 1/2 su bardağı şeker
- 1/2 su bardağından bir parmak fazla irmik



30 dk



1 Kişilik



20 dk

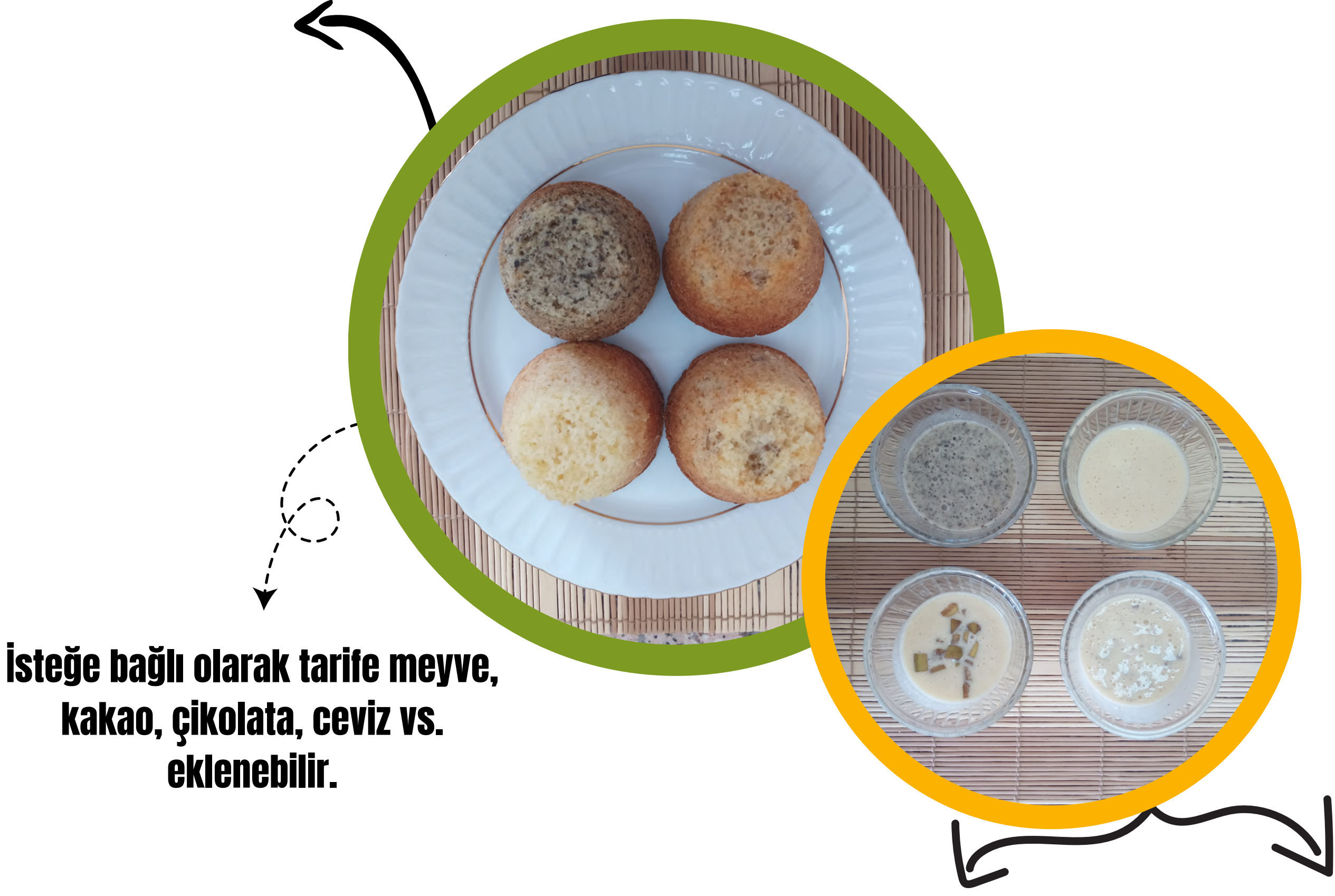
TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Öncelikle tavaya tereyağını koyarak eritin.
- Sonrasında irmik ve muz kabuğu püresini ekleyerek irmik koyulaşana kadar kavurun.
- Ardından bir cezvede süt ve şekeri ısıtarak kavruktan irmiğin üzerine ekleyin.
- Tavadaki karışım katılaşıncaya kadar kavurmaya devam edin.
- Katılaştıktan sonra ocaktan alarak 10 dakika dinlendirin.
- Servise hazır hale gelir.



KEK

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesini buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



İsteğe bağlı olarak tarife meyve, kakao, çikolata, ceviz vs. eklenebilir.

Tarifte tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

Şeker katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

MALZEMELER

- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağından bir parmak eksik toz şeker
- 1/2 çay bardağı süt
- 1/2 çay bardağı sıvıyağ
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu
- 4 tepeleme yemek kaşığı buğday unu
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



40 dk



1 KİŞİLİK



30 dk

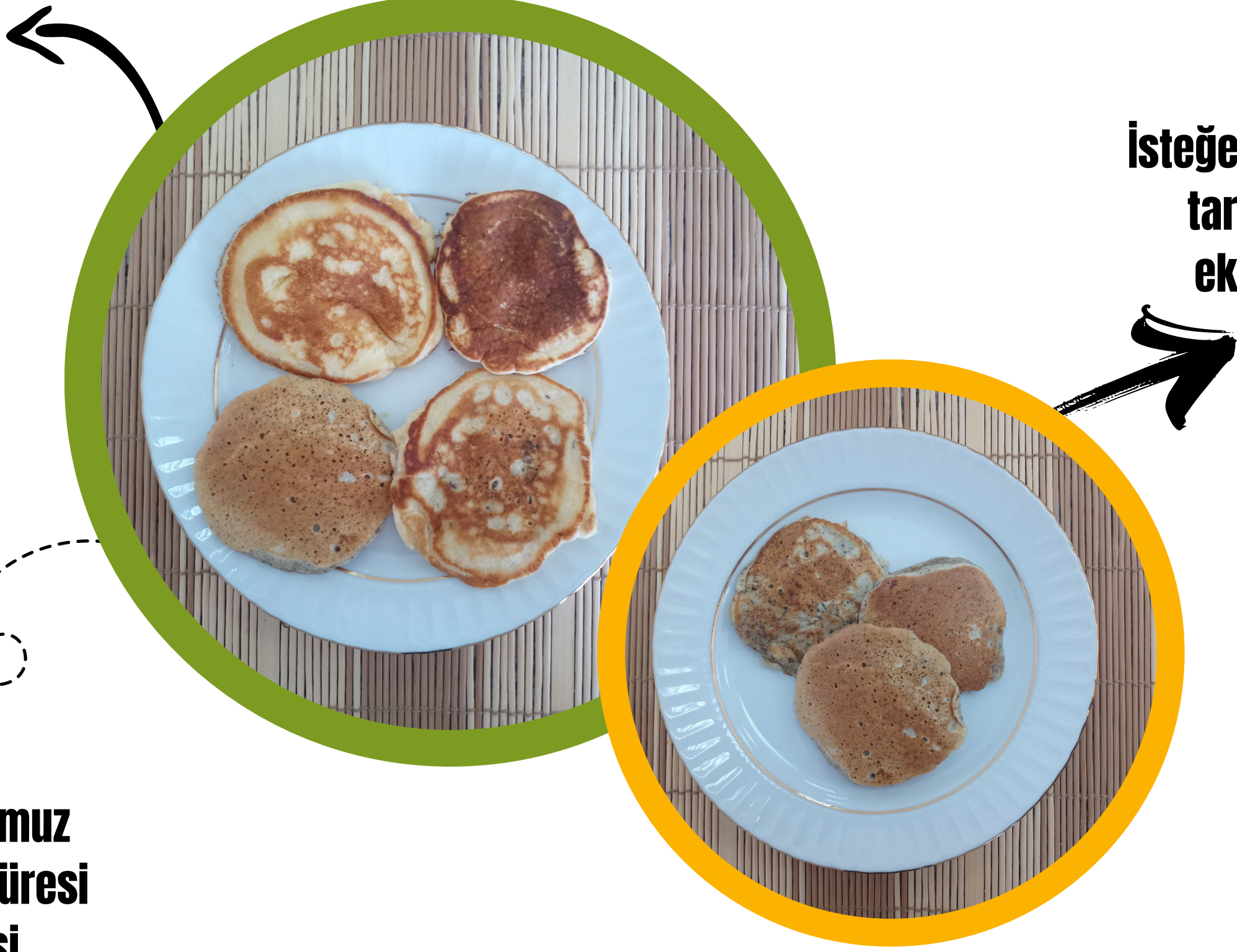
TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Öncelikle yumurta ve şekeri çırpın.
- Ardından süt ve yağı ekleyerek çırpma işlemine devam edin.
- Sonrasında un, vanilya ve kabartma tozunu ekleyerek çırpma işlemine devam edin.
- Son olarak fırın kabını yağlayarak 180-200 derecede pişirin.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



PANKEK

Tarıfte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

İsteğe bağılı olarak tarife kakao eklenebilir.

MALZEMELER

- 80 gram buğday unu
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 adet yumurta
- 1 paket vanilin
- 1/2 paket kabartma tozu
- 1 çay bardağı süt
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



30 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Öncelikle yumurta ve şekeri çırpın.
- Ardından süt, un, vanilin ve kabartma tozunu ekleyerek çırpma işlemine devam edin.
- Pürüzsüz bir kıvamda pankek hamuru elde ettikten sonra yağlanan tavaya büyük bir kaşık ölçüsünde hamur dökün.
- Hamurun üst kısmı göz göz olduktan sonra çevirerek her iki yüzü de pişirin.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



MUZ BURGER

Tarıfte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.



MALZEMELER

- 2 adet pankek
- 1 tatlı kaşığı marmelat veya sürülebilir çikolata



45 dk



1 KİŞİLİK



25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Pankek ve marmelatı hazırlayın.
- İki pankek arasına marmelat sürün.
- Muz burger hazır hale gelir.



BEBE BİSKÜVİSİ

Tarıfte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



İsteğe göre tarife ceviz, fındık vs. eklenebilir.

Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

MALZEMELER

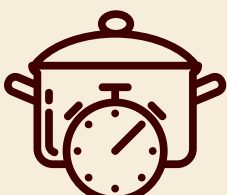
- 75 gram tereyağı
- 1 adet yumurta
- 140 gram buğday unu
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi
- 1 çay bardağından iki parmak eksik pudra şekeri
- 1 çay bardağı nişasta
- 1/2 paket kabartma tozu
- 1/2 paket vanilin



40 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tereyağı, yumurta, pudra şekeri ve nişastayı yoğurma kabına alarak karıştırın.
- Ardından kabartma tozu, vanilin, buğday unu, muz kabuğu unu, püresi veya tanesini ilave edin.
- Tüm malzemeleri karıştırarak yumuşak bir kıvamda hamur elde edin.
- Sonrasında şekil vererek fırın tepsisine yerleştirin.
- 180 derecede 20-25 dakika pişirin.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



DONDURMA

Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

Kaşıkla yenilebilir
tatlı

İsteğe bağlı olarak
tarife farklı meyveler
eklenebilir.

Bal katılmazsa 1 yaş altı
tüketebilir, katılırsa 1 yaş
üstü için uygundur.

MALZEMELER

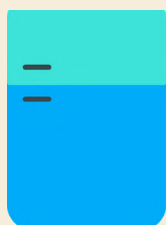
- 1 adet muz kabuğu
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çay bardağı süt



60 dk



1 KİŞİLİK



50 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tüm malzemeleri bir kaba alarak blenderize edin.
- Ardından elde edilen karışımı dondurma kabına aktararak donmak üzere derin dondurucuya bırakın.



PESTİL

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**

**Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre su
miktarı artırılıp
azaltılabilir.**

**Tarıfte limon tuzu
yerine tercihe göre
limon suyu
kullanılabilir.**

MALZEMELER

- 2 adet muz kabuğu
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı su
- 3-4 adet limon tuzu



90 dk



1 KİŞİLİK



60 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak muz kabuklarını büyük parçalar halinde doğrayarak tencereye alın.
- Üzerine toz şeker ve suyu ekleyin.
- Muz kabukları yumuşayana kadar kaynatın.
- Yumuşadıktan sonra tencereyi ocaktan alın ve muz kabukları pürüzsüz hale gelene kadar blenderdan geçirin.
- Blenderdan geçirdikten sonra limon suyunu ekleyin ve elde edilen karışımı yağlı kağıt serilen fırın tepsisine aktararak ince bir katman olacak şekilde yayın.
- Ardından 50 derecede 1-1,5 saat süreyle fırına verin.

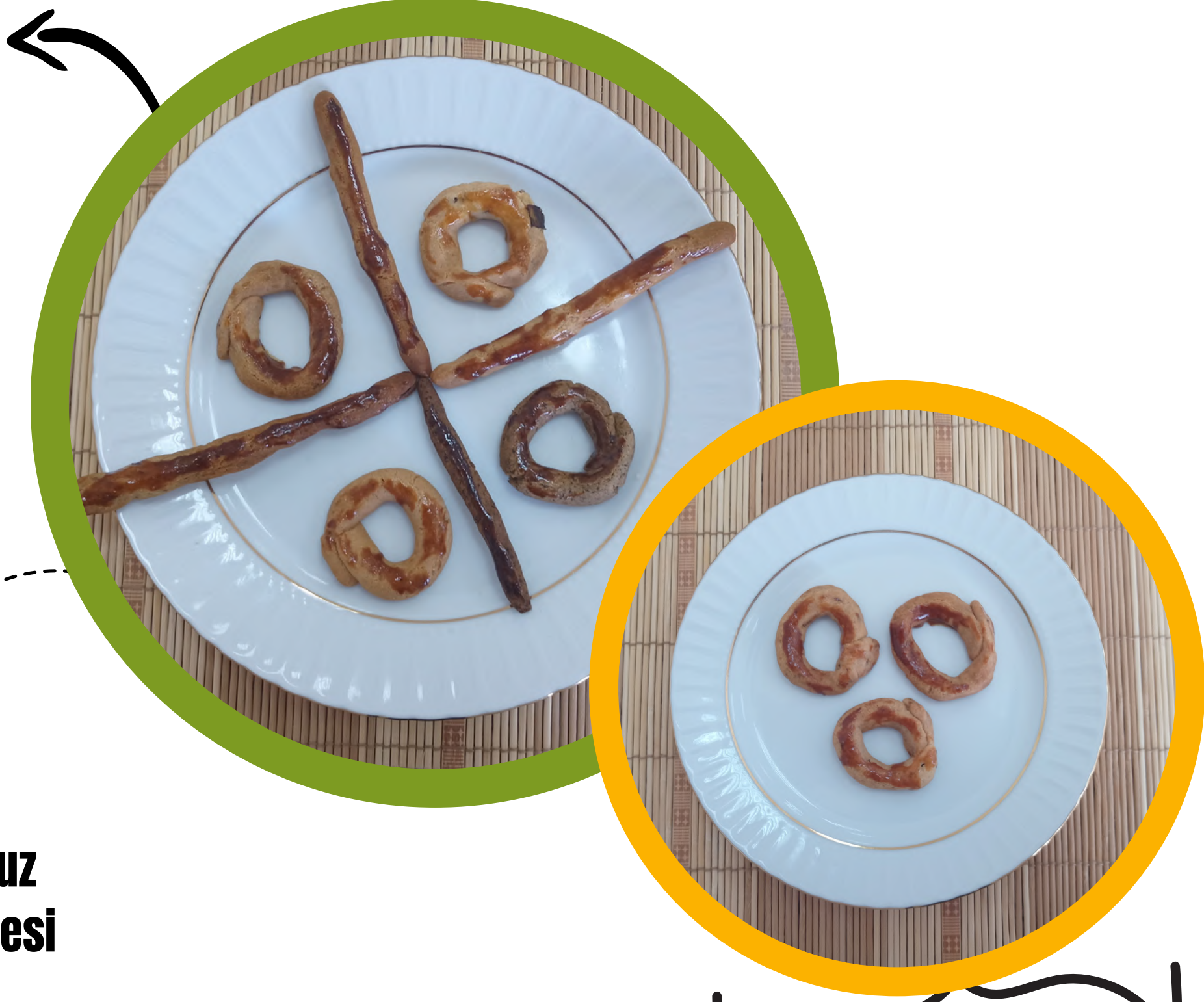
TUZZLULAR





TUZLU PASTANE KURABIYESİ

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

Tuz katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

İsteğe bağlı olarak kurabiyelerin üzerine çörekotu, susam vs. serpiştirilebilir.

MALZEMELER

- 60 gram tereyağı
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1,5 su bardağı buğday unu
- 1 yumurta(sarısı üzerine)
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



45 dk



1 Kişilik



30 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Un haricinde tüm malzemeleri yoğurma kabına alarak karıştırın.
- Ardından unu azar azar ilave ederek ele yapışmayan bir hamur elde edin.
- Son olarak hamura şekil vererek elde edilen kurabiyeleri yağlı kağıt serilen tepsiye dizerek fırına verin.
- 170 derecede 25-30 dakika pişirin.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



DEREOTLU POĞAÇA

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



İsteğe bağlı olarak poğaçaların üzerine çörekotu, susam vs. serpiştirilebilir.



Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

Tuz katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre tarife peynir eklenebilir.

MALZEMELER

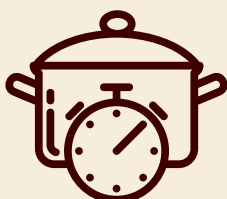
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 paket kabartma tozu
- 1 adet yumurta
- 3 su bardağı buğday unu
- 1/2 demet ince kıyılmış dereotu
- 1 çay kaşığı tuz
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



45 dk



1 KİŞİLİK



25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Un ve dereotu dışındaki tüm malzemeleri bir kaba alarak iyice karıştırın.
- Ardından buğday ununu azar azar ilave edin.
- İstenilen kıvamda hamuru elde ettikten sonra dereotunu ekleyerek yoğurmaya devam edin.
- Yoğurma işlemi bittikten sonra şekil vererek üzerlerine yumurta sarısını sürün.
- 180-200 derece fırında pişmeye bırakın.
- Piştikten sonra servise hazır hale gelir.



PATLICANLI BÖREK

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



İsteğe bağlı olarak farklı sebzeler ve baharatlar tarife eklenebilir.



Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.

Tuz, baharat katılmazsa 1 yaş altı tüketebilir, katılırsa 1 yaş üstü için uygundur.

Tercihe göre böreklerin üzerine çörekotu, susam vs. serpiştirilebilir.

MALZEMELER

- 1 adet küçük boy soğan
- 1 adet büyük boy patlıcan
- 1 adet yufka
- 1/2 muz kabuğu
- 1 adet yumurta (sarısı üzerine)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz



45 dk



1 Kişilik



25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Soğanı doğrayarak tavaya alın ve zeytinyağını ekleyerek kavurun.
- Ardından küp küp doğranan patlıcan ve muz kabuğunu ekleyerek karıştırın ve tavanın kapağı kapatın.
- Kısık ateşte patlıcanlar yumuşayana kadar bekleyin.
- İç harç piştikten sonra soğumaya bırakın.
- Yufkayı altı parçaya bölün ve soğuyan iç harcı biraz ezdikten sonra yufkaların içine koyun.
- Yufkaları sardıktan sonra tepsiye yerleştirerek üzerlerine yumurta sarısını sürün.
- 180 derecede pişirin.



EKMEK

Tarifte kullanılacak olan muz kabuğu unu, püresi veya tanesi buğday ununun maximum %10'u kadar olacak şekilde eklenebilir.



Tercihe göre muz kabuğu unu, püresi veya tanesi kullanılabilir.

MALZEMELER

- 1 paket maya
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı şeker
- 4 su bardağı buğday unu
- 2 su bardağı ılık su
- Muz kabuğu unu, püresi veya tanesi



70 dk



1 Kişilik

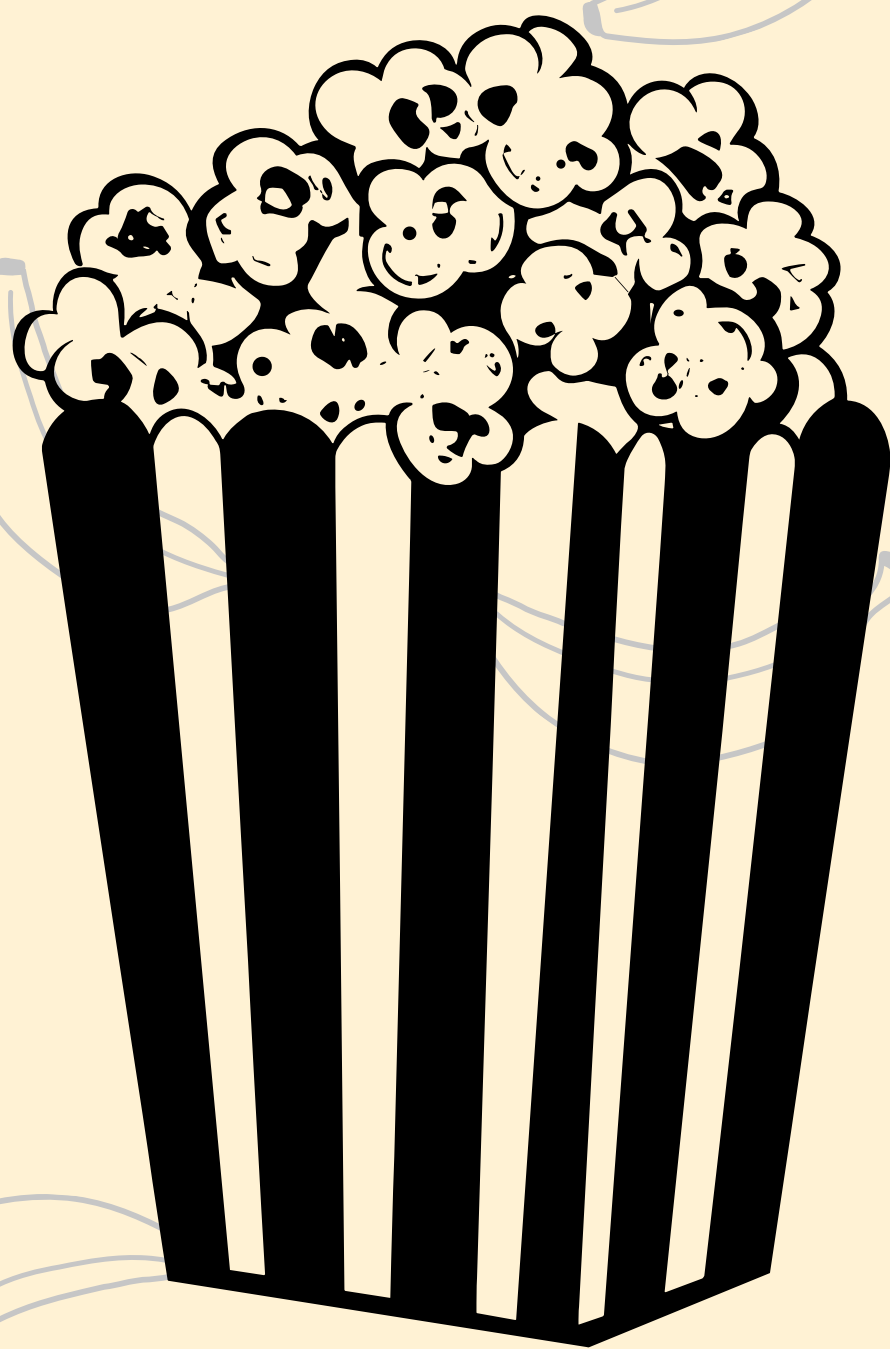


25 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Unu karıştırma kabına ortasında havuz oluşturacak şekilde yerleştirin, maya, tuz ve şekeri ekleyin.
- Ardından ılık suyu ekleyerek karıştırın.
- Karıştırdıktan sonra un ile yavaş yavaş birleştirin.
- Ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde ettikten sonra hamuru mayalanmaya bırakın.
- Mayalanan hamuru bezeler haline getirerek şekil verin ve tepsiye alın.
- Tepside 15 dk beklettikten sonra 200 derecelik fırında pişirin.

ATIŞTIRMALIKLAR



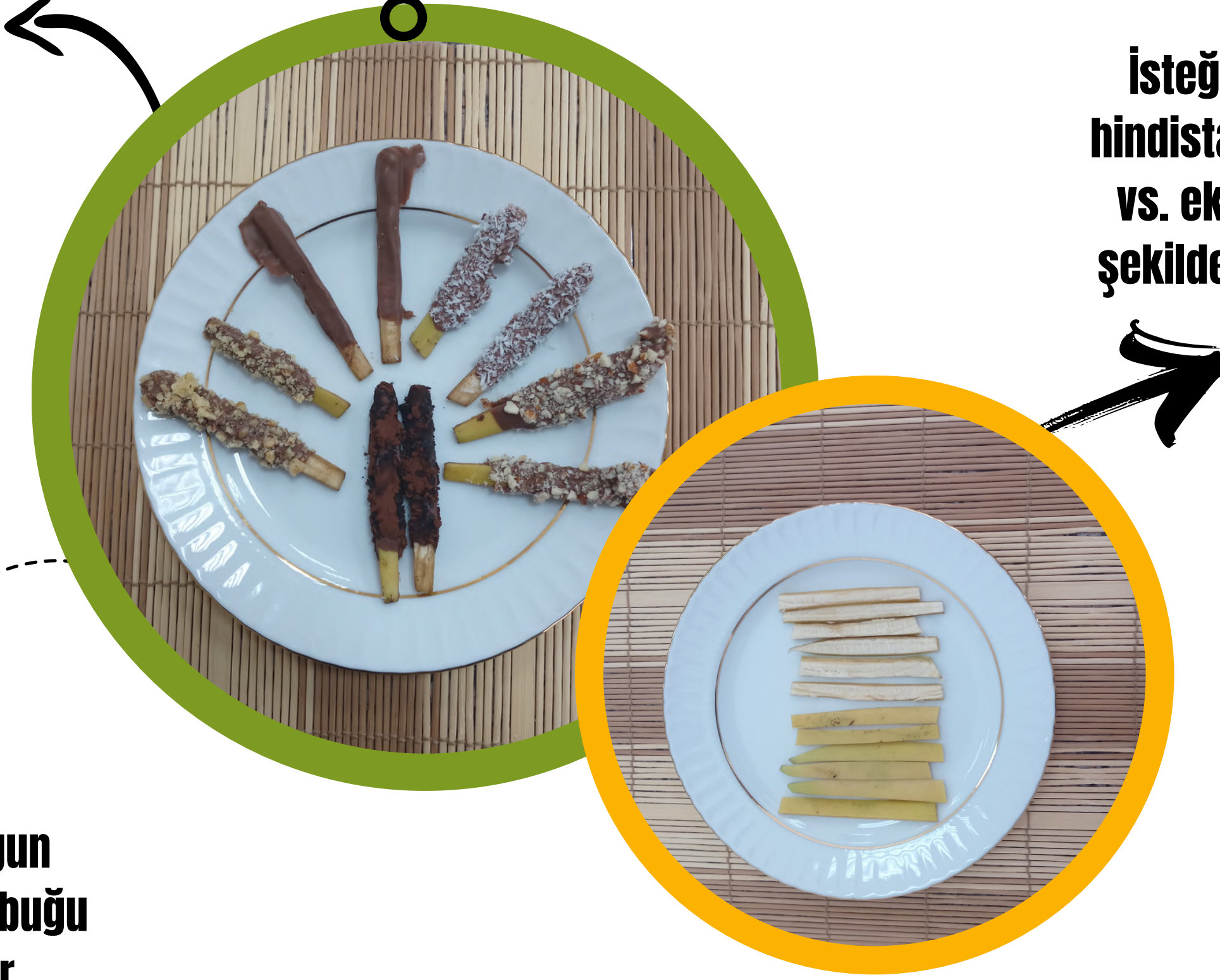


MUZ KABUĞU ÇUBUKLARI

Tercihe göre muz kabuğu çubuklarının tamamı çikolata ile kaplanabilir.

Tatlı, pratik atıştırmalıklar

İsteğe bağlı olarak hindistan cevizi, kakao vs. eklemekten sade şekilde hazırlanabilir.



Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu tercih edilebilir.

MALZEMELER

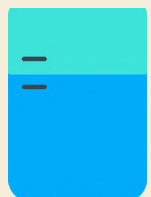
- 1 adet muz kabuğu
- Çikolata
- Hindistan cevizi- kakao- kahve- ceviz



60 dk



1 KİŞİLİK



45 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Öncelikle muz kabuğunu çubuk şeklinde kesin.
- Ardından kesilen muz kabuklarının yarısını eritilen çikolata ile kaplayın.
- Sonrasında üzerine hindistan cevizi, kakao, kahve, ceviz vs. ekleyin.
- 45 dakika buzdolabında bekletin.
- Servise hazır hale gelir.



MUZ KABUĞU PÜRELİ TOPLAR

Tercihe göre muz kabuğu pürelİ toplar çikolata, ceviz vs. eklemeden sade şekilde hazırlanabilir.

Tatlı, pratik atıştırmalıklar



Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.

MALZEMELER

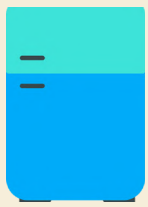
- 1 adet muz kabuğu
- Çikolata
- Hindistan cevizi-kakao- kahve- ceviz



60 dk



1 KİŞİLİK



45 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- İlk olarak muz kabuğunu blenderdan geçirerek püre haline getirin.
- Elde edilen püreyi karıştırarak top haline getirin.
- Çikolata, hindistan cevizi, kakao, ceviz vs. ile kaplayın.
- 45 dk buzdolabında bekletin.
- Servise hazır hale gelir.



DİLİM MUZ KABUKLARI

Tercihe göre muz dilimlerinin sadece yarısı çikolata ile kaplanarak hazırlanabilir.

Tatlı, pratik atıştırmalıklar

İsteğe bağlı olarak ceviz, kakao, kahve vs. eklemekten sadece çikolata ile hazırlanabilir.

Tercihe göre olgun veya yeşil muz kabuğu kullanılabilir.



MALZEMELER

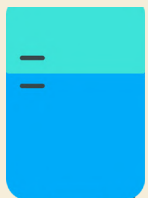
- 1 adet bütün muz
- Çikolata
- Hindistan cevizi-kakao- kahve- ceviz



60 dk



1 KİŞİLİK



45 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

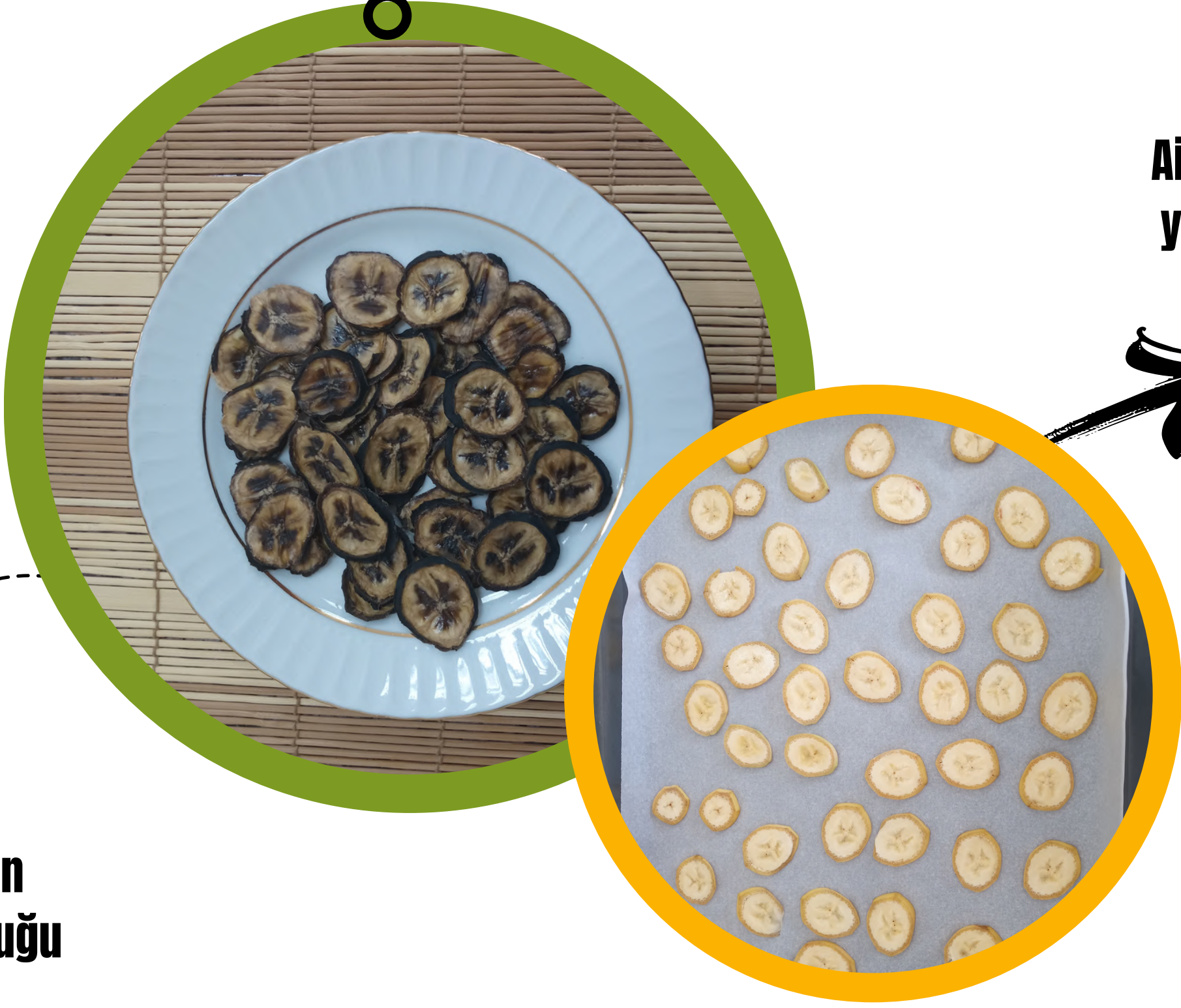
- Muzu kabuğuyla birlikte yuvarlak şekilde dilimleyin.
- Muz dilimlerinin tamamını eritilen çikolata ile kaplayın.
- Üzerlerine hindistan cevizi, kakao, kahve, ceviz vs. ekleyin.
- 45 dk buzdolabında bekletin.
- Servise hazır hale gelir.



MUZ CİPSLERİ

**Tatlı, pratik
atıştırmalıklar**

**Airfryer pişirme
yöntemi tercih
edilebilir.**



**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**

MALZEMELER

- 1 adet bütün muz



5 saat



1 KİŞİLİK



5 saat

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muzu kabuğuyla birlikte yuvarlak şekilde dilimleyin.
- Elde edilen muz dilimlerini yağlı kağıt serilen fırın tepsisine yerleştirin.
- 50 derece kuru ısıda fırına verin.
- Fırına verildikten 20 dk sonra neminin çıkması için fırın kapağını bir miktar açın.



MUZ KABUĞU KIZARTMASI

**Pratik
atıştırmalıklar**

**Yoğurda da çeşitli
baharatlar eklenebilir.**

**İsteğe bağlı olarak
farklı soslar tarife
eklenebilir.**

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**

MALZEMELER

- 1 adet muz kabuğu
- Zeytinyağı
- 1/2 çay kaşığı tuz



20 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muz kabuğunu erişte boyutundan biraz daha kalın olacak şekilde doğrayın.
- Ardından tuz ile karıştırın.
- Sonrasında derin yağda kızartın.
- Kızartılan muz kabuklarını yoğurt ile birlikte servis tabağına alın.
- Servise hazır hale gelir.

İÇECEKLER





TÜRK KAHVESİ

Muz kabuğu unu aromalı Türk kahvesi

Tercihe göre şeker
eklenebilir.

Kahve tercihe göre süt
kullanılarak yapılabilir.

Tarifte tercihe göre
muz kabuğu unu
miktarı arttırılabilir.

MALZEMELER

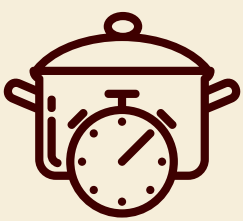
- 2 çay kaşığı Türk kahvesi
- 1 çay kaşığı muz kabuğu unu
- Su



10 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Cezveye bir kahve fincanı su, Türk kahvesi ve muz kabuğu ununu ekleyerek karıştırın.
- Kısık ateşte iyice karıştırılarak pişirin.



MUZLU SÜT

**Yoğun veya sıvı kıvam
talebine göre süt
miktarını arttırılıp
azaltılabilir.**



**İsteğe bağlı olarak
tarife kakao, badem,
fındık eklenebilir.**



**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz
kullanılabilir.**

MALZEMELER

- 1 adet bütün muz
- 1 su bardağı süt



5 dk



1 KİŞİLİK



5 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tüm malzemeleri bir kaba alarak blenderize edin.
- Servise hazır hale gelir.



MİLKSHAKE



Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.

İsteğe bağlı olarak
kakao, ceviz, fındık vs.
eklenebilir.



MALZEMELER

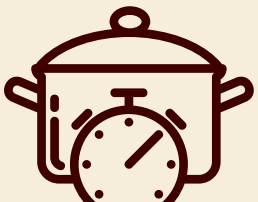
- 1 su bardağı yoğurt veya süt
- 1 adet muz kabuğu
- 2 küp buz
- Müsli-badem



5 dk



1 KİŞİLİK



5 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tüm malzemeleri bir kaba ekleyerek blenderize edin.
- Servise hazır hale gelir.



MUZ KABUĞU ÇAYI

**Tadı ıhlamuru
aratmayan çay :)**

**Tercihe göre olgun
veya yeşil muz kabuğu
kullanılabilir.**



**İsteğe göre muz
kabuklarını kurutmak
için airfryer
kullanılabilir.**

MALZEMELER

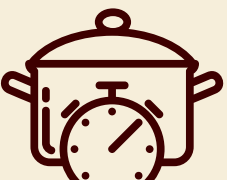
- 1 adet muz kabuğu
- Su



55 dk



1 KİŞİLİK



50 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Muz kabuklarını dikey şekilde ince ince kesin.
- Kesilen muz kabuklarını yağlı kağıt serilen fırın tepsisine yerleştirin.
- 50 derece kuru ısıda fırına verin.
- Fırına verdikten 20 dakika sonra neminin çıkması için fırın kapağını bir miktar açın.
- Muz kabuklarını kurutma işlemini gerçekleştikten sonra kurutulan muz kabuklarını su ile demleyin.



MUZ KABUKLU YEŞİL DETOKS

İçeriği muz kabuğu ile
zenginleştirilmiş
detoks



İsteğe bağlı olarak
olgun muz kabuğu
kullanılabilir.



Tercihe göre tarife
farklı yeşil sebzeler
eklenebilir.

MALZEMELER

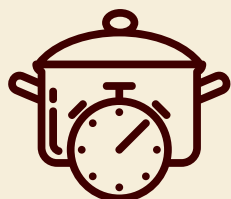
- 1,5 su bardağı ayran
- 1 adet yeşil muz kabuğu
- Dereotu



5 dk



1 KİŞİLİK



5 dk

TARİFE YAPILIŞI VE NOTLAR

- Tüm malzemeleri karıştırarak blenderize edin.
- Servise hazır hale gelir.

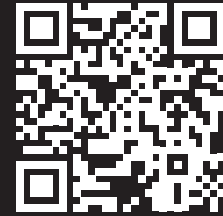
SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Acosta-Coello, C., Parodi-Redhead, A., & Medina-Pizzali, M. L. (2021). Design and validation of a nutritional recipe for a snack made of green banana peel flour (*Musa paradisiaca*). *Brazilian Journal of Food Technology*, 24, e2019349.
2. Ahmed, Z., El-Sharnouby, G. A., & El-Waseif, M. A. (2021). Use of banana peel as a by-product to increase the nutritive value of the cake. *Journal of Food and Dairy Sciences*, 12(4), 87-97.
3. Akram, T., Mustafa, S., Ilyas, K., Tariq, M. R., Ali, S. W., Ali, S., ... & Basharat, Z. (2022). Supplementation of banana peel powder for the development of functional broiler nuggets. *PeerJ*, 10, e14364.
4. Ansari, N. A. I. M., Ramly, N., Faujan, N. H., & Arifin, N. (2023). Nutritional content and bioactive compounds of banana peel and its potential utilization: a review. *Malaysian Journal of Science Health & Technology*, 9(1), 74-86.
5. Eshak, N. S. (2016). Sensory evaluation and nutritional value of balady flat bread supplemented with banana peels as a natural source of dietary fiber. *Annals of Agricultural Sciences*, 61(2), 229-235.
6. Muslu, M. (2022). Çöpe Atılan Fonksiyonel Bir Besin Muz Kabuğu A Functional Food Discarded Banana Peel. In *International Conference on Multidisciplinary Studies-III*. pp.462-475.
7. Segura-Badilla, O., Kammar-García, A., Mosso-Vázquez, J., Sánchez, R. Á. S., Ochoa-Velasco, C., Hernández-Carranza, P., & Navarro-Cruz, A. R. (2022). Potential use of banana peel (*Musa cavendish*) as ingredient for pasta and bakery products. *Heliyon*, 8(10).
8. Sirinjullapong, A., Suchaiya, V., & Chokboribal, J. (2024). Tapioca Crispy Crackers with Ripe Banana Peel: Snack Enrichment with Dietary Fiber and Phenolic Compounds from an Agri-Food Waste. *Asian Health, Science and Technology Reports*, 32(2), 46-62.
9. Türker, B., & Savlak, N. (2022). Gluten-free cake with unripe banana peel flour substitution: impact on nutritional, functional and sensorial properties. *Nutrition & Food Science*, 52(6), 980-995.
10. Youssef, E., Shaltout, O., & Abouel-Yazeed, A. (2024). Chemical and nutritional evaluation of banana peels and their potential use in improving the egyptian balady bread. *Journal of the Advances in Agricultural Researches*, 29(1), 107-115.
11. Wani, K. M., & Dhanya, M. (2025). Unlocking the potential of banana peel bioactives: extraction methods, benefits, and industrial applications. *Discover Food*, 5(1), 8.
12. Zaini, H. B. M., Sintang, M. D. B., & Pindi, W. (2020). The roles of banana peel powders to alter technological functionality, sensory and nutritional quality of chicken sausage. *Food science & nutrition*, 8(10), 5497-5507.

GIDA ATIGINDAN DEĞERE: MUZ KABUĞUNDAN SAĞLIKLI TARİFLER

akademisyen.com

ONLINE SİPARİŞ



Online Veri
Tabanımıza Erişim



AKADEMİSYEN YAYINEVİ

Halk Sokak No: 5/A Sıhhiye-Yenişehir/ANKARA

Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84



akademisyenyayinevi



akademisyenktp