



GLUTENSİZ  
nATURELKALI  
TARİFLER



Yaklaşık 10 yıl önce bu yola Bizi KESTANE çıkardı...

Aydın'ın bereketli topraklarında yetişen ve coğrafi işarette sahip olan kestane Naturelka'nın kuruluş nedeni oldu.

İlk olarak kestaneyi işleyerek "un" yapabileceğimizi keşfettik... ardından diğer glutensiz unlar, sebze/meyve tozları geldi ve dedik ki "kolay kullan doğal beslen"...

Glutensiz beslenme Türkiye'de henüz yeni konuşulmaya başlanmışken, gluten nedir? Tüketimi insan vücudunu nasıl etkilemektedir? Glutensiz unlar nasıl kullanılır? Diğer unlardan farkı nedir?

Sebze meyve tozlarını mutfağınıza nasıl dahil edersiniz? Gibi soruları uzun zaman yanıtladık.

Doğası gereği gluten içermeyen hammaddelerden yapılan unlar, beyaz una göre daha yoğun yapıdadır, daha az miktarda kullanmak gerekir ancak lif, protein vb değerler bakımından daha zengin olduğu için doyuruculuğu daha yüksek sindirimini daha kolaydır. Sebze/meyve tozlarının amacı mutfağınızda sebzelerin yerini almak değil, tariflerinize pratik bir şekilde aroma ve renk katmaktadır.

Glutensiz, şeker ilavesiz, katkısız olarak yolumuzda ilerlerken işi bir adım daha ileriye taşıyıp, kullanıcılarımızın işini biraz daha kolaylaştırmak adına temiz içerikli karışımalar yapmak için çalışmalara başladık.

Kakaolu keçiboynuzlu puding, portakallı bademli puding, kestaneli hurmalı puding, sade kek karışımı, kakolu kek karışımı, Chi'kolita, çitir kaplama, vegan tarhana ile karışım kategorisinde iddialı bir şekilde ilerliyoruz.

Henüz çok yeni başladığımız diğer bir kategori ise sağlıklı atıştırmalıklar kategorisi...

Pirinç pataklı portakallı gofretle açtığımız bu kategoriyi oldukça ilerletmeyi hedefliyoruz.

Glutensiz beslenme alanındaki ilk firmalardan biri olarak yolumuzda emin adımlarla ilerlerken en büyük destekçilerimiz satış ortaklarımız ve kullanıcılarımız oldu.

Tek rakibimiz ise kendimiz...

Her zaman daha iyisinde buluşmak dileğimle...

Cansu & Çağdaş Can Öztürk

## PIRASALI BÖREK

### Malzemeler:

750 gr pirasa  
1/2 su bardağı yulaf unu  
1/2 su bardağı çiğ karabuğday unu  
1/4 su bardağı zeytinyağı  
1/4 su bardağı su ve tuz

### Hazırlanışı:

Pirasayı incecik kryin ve zeytinyağında soteleyin. Pirasalar soğuduktan sonra tüm malzemeyi karıştırın. Üzerini çörek otu ve susamla süsleyin. 180 derecede önceden turbo ayarda ısıtılmış fırında 30-35 dakika pişirin.



@semaozpekmezci

## GLUTENSİZ TOST

### Malzemeler:

1 yumurta  
1 yemek kaşığı yoğurt  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
3-4 yemek kaşığı ön pişirilmiş nohut unu,  
ve bir miktar tuz

### Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi bir kaba alıp çırpin.  
ikiye bölüp waffle makinasında veya yağlı kağıt arasına koyup tost makinasında pişirin. Arasına peynir ve istediğiniz malzemeleri koyup tost makinesinde peynir eriyene kadar bekletin.



@diyeticin

# MUZLU YULAFLI KEK

## Malzemeler:

- 2 tane büyük muz
- 1 tane elma
- 9 yemek kaşığı **yulaf ezmesi**
- 3 yemek kaşığı tahin (yerine dilediğiniz yağ çeşidi olur. Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı (erilmiş olarak), fistık ezmesi)
- 2 avuç kırık ceviz
- 1 tatlı kaşığı **balkabaklı baharat karışımı**

## Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi karıştırın, 10-15 dakika bekletin. Fırın kabına dökün. Üstünü elma dilimleriyle süsleyin. 170 derecede 30-35 dakika pişirin. (Daha tatlı sevenler içine 2 avuç kuru üzüm koyabilir)



@semaozpekmezci

# KREPLİ OMLET MUFFIN

## Malzemeler:

- 1/2 su bardağı çiğ karabuğday unu
- 1/2 su bardağı su
- Tuz
- İç harç
- 2 yumurta
- Dil peyniri+hindi füme eti
- Maydanoz
- Baharatlar

## Hazırlanışı:

Krep için tüm malzemeleri karıştırıp yağlanmış büyük bir tavada arkalı önlü pişirin. Sonra krebin içine dil peyniri, hindi füme ve maydanozu koyup rulo yapın, muffin kalibinin yüksekliği kadar dilimleyin. (6 parça minik rulo çıkıyor) yağlanmış muffin kalıplarının içine birer tane koyun. Üstüne baharatla çırpmış yumurtayı dökün, yumurta kalibin yarısına kadar gelse yeterli. En son üstüne susam serpin ve 180 derece fininda kabarıp kızaranca kadar pişirin.



@simanindunyasi

# WAFFLE (Karabuğdaylı)

## Malzemeler:

- 1 su bardağı **Yulaf Ezmesi** (Rondodan geçirilecek)
- 1 su bardağı **Çiğ Karabuğday Unu**
- 2 yumurta
- 1 su bardağı su
- 1/2 çay kaşığı karbonat
- + birkaç damla limon suyu
- Üstü için:** tahin pekmez, ballı labne, fıstık ezmeleri, muz-çilek

## Hazırlanışı:

Malzemenin hepsini karıştırın yağlanmış fırın kalıbına dökün. 175 derecede takip ederek kızarana kadar pişirin. Biraz soğuduktan sonra üzerlerini süsleyin.



GLÜTENSİZ

SEKER İLAVESİZ

@simanindunyasi

# BROWNİE

## Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı keçiboynuzu tozu
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi unu
- 1 su bardağı **çiğ karabuğday unu**
- 1 paket vanilin
- 1/2 paket kabartma tozu
- 75 gr bitter çikolata
- 1/2 çay bardağı su
- 3 yemek kaşığı labne
- 3 yemek kaşığı bal (sıcak suyla karıştırılmış dut tozu veya tercih ettiğiniz bir sıvı tadlandırıcı kullanabilirsiniz)
- 3 yumurta

## Hazırlanışı:

Once sıvı malzemeleri karıştırın. Yumurta hariç diğer malzemeleri sıvı karışımı ekleyin. En son yumurtaları ekleyip çıpmadan karıştırın. Önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında 2 dakika pişirin. Fırından çıkışınca üzerine damla çikolata serpin. Çikolatalar eriyince birçokla kekin üzerine yayın. Soğuyunca servis edin.



GLÜTENSİZ

SEKER İLAVESİZ



kek, pasta,  
kurabiye

@glutenfreebodrum

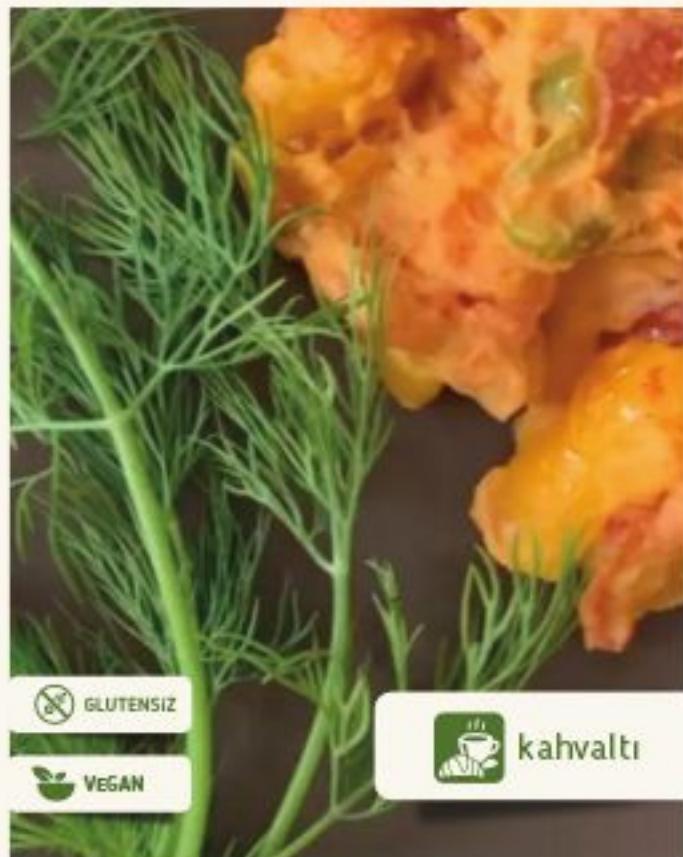
# VEGAN MENEMEN

## Malzemeler:

- 1 sarı biber
- 1 havuç
- 1 sivri biber
- 1 domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- yumurta ikamesi için:**
- 2 yemek kaşığı ön pişirilmiş nohut unu
- 3 yemek kaşığı su
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ
- zerdeçal ve tuz

## Hazırlanışı:

Sebzeleri tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağıyla birlikte pişirin. Bir kaseye 2 yemek kaşığı nohut unu, 3 yemek kaşığı su ve 1 yemek kaşığı sıvıyağ, biraz zerdeçal ve tuz ekleyin; karıştırın. elde ettiğiniz karışımı sebzelerle birlikte iki dakika pişirin.



@vegankimse

# MOR HUMUS

## Malzemeler:

- 1 su bardağı ön pişirilmiş nohut unu
- 2 su bardağı sıcak su
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1/2 çay bardağı kadar zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı pancar tozu
- 2 diş sarımsak
- 1 adet limon suyu
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı tuz

## Hazırlanışı:

Oncelikle nohut ununu tavaya alıp kısa ateşte 5 dakika kadar kanıştırarak kavurun. Kavrulmuş nohut ununu derin bir kaba alın, üzerine pancar tozunu da dökün. Sıcak su ilave edip süzme yoğurt kıvamına gelene kadar iyice ezerek kanıştırın ve 5 dakika dinlenmeye bırakın. Üstüne tahini ve zeytinyağı ekleyin. Limonu sıkıp içine dökün, biraz karıştırıldıktan sonra ezmilmiş sarımsağı karışımı ilave edin. Sarımsaklı beraber biraz kanıştırın, kıvamı ne çok katı ne de çok sıvı olmamalı. Eğer sıvı haldeyse bir miktar nohut unu ekleyebilirsiniz. Çok katı olmuşsa da biraz sıcak su ilave edin. En son kırmızı ve tuzu da ekleyip kanıştırın. Humus hazır servis tabağınıza alıp üzerine zeytinyağ geçdirin, sumak ve kırmızı pul biber serpin.



@tulaycayemek

# SEBZELİ KARABUĞDAY PILAVI

## Malzemeler:

6-7 adet brüksel lahanası  
3-4 çiçek brokoli  
1 çay bardağı çiğ karabuğday tane  
2 çay bardağı içme suyu  
1 çay kaşığı sarımsak tozu  
zerdeçal, sumak  
2 çorba kaşığı zeytinyağı

## Hazırlanışı:

Brokoliyi çiçeklerine ayırin, doğrayın. Brüksel lahanalarını ortadan ikiye kesin. İki sebzeyi zeytinyağı ve sarımsak tozu ile kavurun. Yıkanmış karabuğdayı ekleyin, kavurmaya devam edin. Suyunu ekledikten sonra zerdeçal ve sumaklı ekleyin kapağını kapatabilir pişmeye bırakın. Suyunu çekince demlendirip servis edin.



@nosugarnoglutenlife

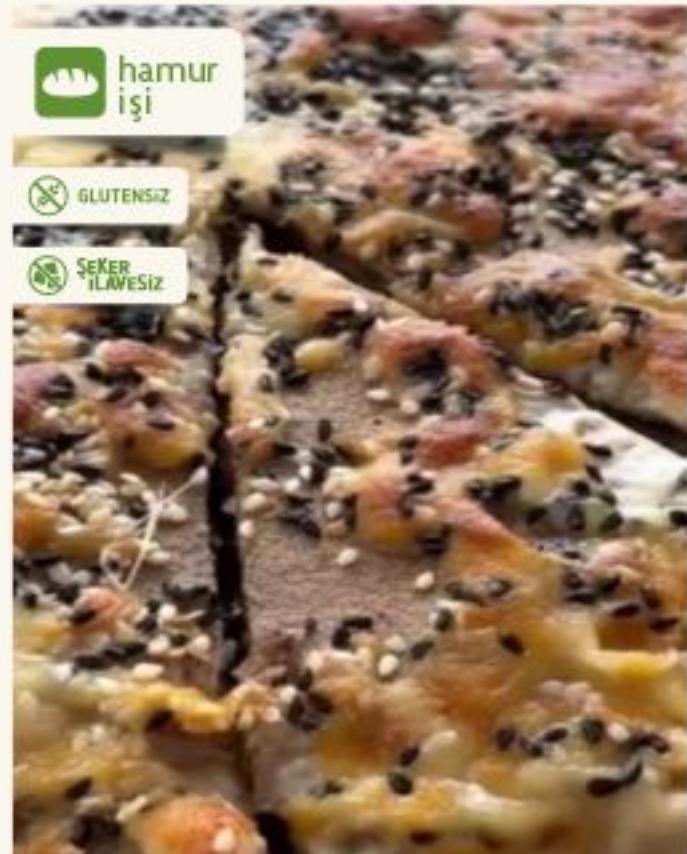
# İSPANAKLI KREP BÖREK

## Malzemeler:

2 yumurta	İç harç
1 bardak süt	1/2 kg İspanak
1 bardak teff unu	1 büyük kuru soğan
2 yemek kaşığı çiğ karabuğday unu	1 kase tulum peyniri
bır çimdik tuz	zeytinyağı ve istediğiniz baharatlar
	Süsleme:
	Susam ve Çorekotu

## Hazırlanışı:

Krep malzemelerini bir kabza alın ve iyice çırın, krep karışımından birer kepeç tavaya dökerek pişirin. Diğer tarafta, zeytinyağında, soğanları soteleyip İspanağı itave ettildiktediğiniz baharatları da ekleyip iç harçı hazırlayın. Kelepçeli bir kalbin içine yağlı kağıt koyup kreplerin arasını harçla doldurarak dizin. En son kaca bolca peynir serpiştirip Üzerini süsledikten sonra peynir eritişip kızaranca kadar 200 derecelik fırında pişirin. Döndürüp servis edin.



@denizcefittarifler

## NOHUT EKMEĞİ

### Malzemeler:

3 su bardağı ön pişirilmiş nohut unu

2 yumurta

1 bardak ilk süt

1 tatlı kaşığı kuru maya

1 çay bardağı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı bal ve 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

Keten tohumu veya ay çekirdeği

### Hazırlanışı:

1 bardak ilk süte maya ve bal ekleyip 10 dakika kabarmasını bekleyin. Yumurtayı mikserle çırpın ve mayalı sütle birleştirin. Ardından nohut ununu karıştırarak ilave edin. Kivamı kekten daha kali olmali. 25x15 cm fırın kabını önce yağlayıp sonra nohut unu serpin ve harcı döküp 180°de 35-40 dakika, üzeri iyice kızarana kadar pişirip soğumaya bırakın.



GLUTENSİZ

SEKER İLAVESİZ

@cookysully

## MİNİ PANCAKE

### Malzemeler:

1 büyük boy muz

2 adet yumurta

2 yemek kaşığı hindistan cevizi unu

1 yemek kaşığı yulaf unu

### Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Isıtılmış bir tavaya 1'er tatlı kaşığı dökerek önlü arkalı pişirin.



@aysenlesaglikliyasa

# FINDIK TOPLARI

## Malzemeler:

10 adet hurma (3 yemek kaşığı hurma püresi)  
Yarım çay bardağı Fındık (blendirden geçirilmiş )  
2 yemek kaşığı naturel kakao tozu

## Hazırlanışı:

Geniş bir kaseye hurmaları koyup Üzerini  
geçecek kadar sıcak su ekleyip 10 dakika  
bekletin, çatalla ezin, Üzerine kakaoyu ekleyip  
karıştırın . Elinizi su ile ıslatarak hurmalı  
karışımı yuvarlayıp fındık kirintilerine bulayın.



@medykooky

# WAFFLE

## Malzemeler:

1 adet yumurta  
1 su bardağı **yulaf unu**  
1/2 su bardağı **beyaz dut tozu**  
1 su bardağı ayran  
1/2 kabartma tozu  
1/2 paket vanilya

**Üstü için:**  
Kakaolu fındık ezmesi  
Fıstık ezmesi  
Tahin pekmez  
Bal, Muz, Çilek, Kivi pek bir çeki meye  
olabilir veya istediğiniz tüm meyveler olabilirsiniz.  
Tuz arınp fırsatı, Pıring, Fındık, File badem  
(bu çiçek çiçek susayıbtırınız)

## Hazırlanışı:

Yumurtayı yaklaşık 1 dakika mikserin hızlı ayında çırpın.  
Diğer malzemeleri ekdeyin ve kek harnurundan biraz daha sıvı  
bir karışım elde edin. Tavada önlü arkali pişirin. Sırasıyla  
fındık, fıstık ezmesi ve tahin pekmez karışımını sürüün.  
Meyveleri diledığınız gibi dizin. Üstünü diledığınız gibi  
susleyin.



@nilfitmutfak

# FİRİNDE OMLET

## Malzemeler:

6 adet yumurta  
1 adet kapya biber  
3 adet yeşil biber  
1 adet domates  
1 çay kaşığı sarımsak tozu  
1 avuç kaşar rendesi  
1 su bardağı süt  
2 yemek kaşığı **cıg karabugday unu**  
Pastırma  
1 tatlı kaşığı sade yağ ve Tuz

## Hazırlanışı:

Biberleri 200 derece önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Domatesi de ekleyip yumuşayana kadar pişirin. Bu sırada yumurta, karabugdayunu, süt ve baharatları karıştırın. Fırındaki sebzelerin üzerine dökün. Pastırma ve kaşar rendesini de serpiştirdip pişirmeye devam edin. Üstü kızarınca dilimleyip, servis edin.



✖ GLUTENSİZ



kahvaltı

@nilfitmutfak

# BİTTER KURABIYE

## Malzemeler:

2 yumurta  
1 yemek kaşığı erimiş tereyağı  
**3 yemek kaşığı naturel kakao tozu**  
**3 yemek kaşığı keçiboynuzu unu**  
**2 yemek kaşığı beyaz dut tozu** (4-5 yemek kaşığı sıcak su ile karıştırıp dut püresi haline getirin)  
**1 tatlı kaşığı portakal kabuğu tozu**

## Hazırlanışı:

Yumurtaları çırpin diğer malzemeleri sırayla ekleyip karıştırın. Birer yemek kaşığı dökerek tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 10-15 dakika pişirin.



kek,pasta,  
kurabiye

✖ SEKİR İLAVESİZ

✖ GLUTENSİZ

@naturelkapowders

# KESTANE UNLU MUHALLEBİ

## Malzemeler:

- 1 lt süt
- 1 su bardağı beyaz dut kurusu tozu
- 5 yemek kaşığı kestane unu
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı süt kaymağı

## Hazırlanışı:

Süt kaymağı hariç tüm malzemeyi tencereye koyup blendirden geçirin. Ortaya ateşte kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra altın kapatın, süt kaymağını ekleyip çırpın. Kaselere bölüşürün. Soğuduktan sonra servis edin.



@naturelkapowders

# KESTANE UNLU ve ZENCEFİLLİ BALKABAĞI ÇORBASI

## Malzemeler:

- 500 gr balkabağı
- 3 yemek kaşığı kestane unu
- 1 orta boy kırmızı soğan
- 1 parça (~20 gr) taze zencefil
- Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet havuç
- 1 parça zerdeçal
- Yeteri kadar Su ve Tuz

## Hazırlanışı:

Soğanları yemeklik doğrayın, kısık ateşte zeytinyağında kapağı kapalı soteleyip tereyağını ilave edin. Kestane ununu ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Balkabağıını ve havuçlarını doğrayıp ekleyin. Zerdeçal ve zencefilleri parçalayıp ekleyin. Yeteri kadar su koyup sebzeleri pişirin. Sebzeler yumuşayınca blenderden geçirip tuzunu ilave edin, servis edin.



GLUTENSİZ



@lean.eatss

# BALKABAKLI PANCAKE

## Malzemeler:

7 yemek kaşığı balkabağı püresi  
2 yumurta  
1 yemek kaşığı hindistancevizi unu  
1 tatlı kaşığı balkabaklı baharat karışımı  
1 çimdik karbonat+limon

## Hazırlanışı:

Yumurtaları çırpin ve balkabağı püresiyle karıştırın. Kalan malzemeleri de ekleyip karıştırın. Yağlanmış tavaya birer yemek kaşığı dökerek arkalı önlü pişirin. (Kivamı biraz yumuşak ve kırılgan çeviririrken dikkat edin)  
Üzerini tahan ve muzla süsleyebilirsiniz.



@simanindunyasi

# ÇITIR KAPLAMA

## Malzemeler:

500 gr tavuk/et/balık veya sebze, 1 çırpmış yumurta, tercihen zeytinyağı ve 1 paket (100gr) Naturelk Çitir Kaplama Glutensiz Çitir Kaplama

## Hazırlanışı:

Pişireceğiniz malzemeyi çırpmış yumurtaya bulayın. Bir buzdolabı poşetinin içine koyup üzerine çitir kaplama karışımını dökün. Poşetin ağzını bağlayıp karışım tüm yüzeylere dağılacak şekilde sallayın. Fırın tepsisine dizip üzerine sıvı yağ gezdürin. Önceden ısıtılmış fırında pişirin (fırının ısısı seçtiğiniz malzemeye göre 180-200°C arasında olmalı). Dilerseniz ocakta yağı da kızartabilirsiniz. Vegansanız sebzeyi hafifçe ıslatıp karışma öyle bulayın. Ardından dilediğiniz pişirme işlemini gerçekleştirebilirsiniz.



@halekaranlikgenc

# Keçiboynuzlu Kakaolu PUDiNG

## Malzemeler:

- 1 lt süt (hayvansal veya bitkisel süt)
- 1 paket Naturelka Keçiboynuzlu Kakaolu Puding
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya hindistancevizi yağı

## Hazırlanışı:

Sütü ve karışımı bir tencereye koyun. Kaynayana kadar karıştırmaya devam edin. Kaynamaya başlayınca altını kırıp birkaç dakika daha karıştırın. Altını kapattıktan sonra içine 1 tatlı kaşığı yağı ilave edip eriyene kadar karıştırın. Kaselere paylaştırıp soğuyunca buzdolabında 2-3 saat bekletip servis edin.



© halekaranlikgenc & naturelkapowders

# CHİ'KOLİTA

## Çikolata tarifi (100 gr çikolata)

- 4 yemek kaşığı Chi'kolita (60 gr)
- 5 yemek kaşığı erimiş kakao yağı (40 gr)
- Kakaoyu benmari usulü eritin. Karışımı içine dökün, yağ ile bütünleşene kadar karıştırın.
- Çikolata kalıbına dökün 1 saat kadar buzlukta bekletin. Donuktan sonra buzdolabına alıp orada muhafaza edin.

## Dondurma (6 dondurma kalibi)

- 4 yemek kaşığı Chi'kolita (60 gr)
- 2 orta boy muz
- Muzu ezin karışımı içine döküp karıştırın. Dondurma kalıplarına paylaştırıp birkaç saat dondurun.
- Soğuk havalarda dondurmadan tüketebilirsiniz.

## Sıcak çikolata (5 bardak sıcak çikolata)

- 1 su bardağı süt (bitkisel veya hayvansal)
- 1 çorba kaşığı Chi'kolita (15 gr)
- Sütü ve karışımı bir cezvede karıştırarak pişirin.



© pelinbozkurtbilgic & naturelkapowders

# Kestaneli Hurmalı PUDiNG

## Malzemeler:

- 1 litre süt (bitkisel veya hayvansal)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya hindistancevizi yağı
- 1 paket Kestane unlu ve hurmalı puding karışımı

## Hazırlanışı:

Sütü ve Kestane unlu hurmalı puding karışımını tencereye alın. Orta ateşte kaynayana kadar karıştırın. 5 dakika kadar kaynatıp altını kapatın ve yağı ekleyin. Yağı karıştırıp kaselere paylaşın. İlidiktan sonra buzdolabına koyun, 2-3 saat soğutup servis edin. Pişikten sonra kıvamı biraz sulu olacaktır koyulaşması için daha fazla kaynatmayın, buzdolabında soğuduktan sonra kıvamı koyulaşacaktır.



@ halekaranlikgenc & naturelkapowders

# Portakallı Bademli PUDiNG

## Malzemeler:

- 1 lt süt (hayvansal veya bitkisel)
- 1 paket Naturelka Portakallı Bademli Puding
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya Hindistan cevizi yağı

## Hazırlanışı:

Sütü ve portakallı bademli puding karışımını tencereye alın. Orta ateşte kaynayana kadar karıştırın. 5 dakika kadar kaynatıp altını kapatın ve yağı ekleyin. Yağı karıştırıp kaselere paylaşın. İlidiktan sonra buzdolabına koyun, 2-3 saat soğutup servis edin.



@ halekaranlikgenc & naturelkapowders

# Glutensiz Sade Kek

## Malzemeler:

3 yumurta  
1/2 büyük çay bardağı sıvı yağ  
1,5 büyük çay bardağı süt  
2 büyük çay bardağı su  
1 yemek kaşığı limon suyu

## Hazırlanışı:

170°C önceden ısıtılmış turbo ayarlı fırında 30/35 dakika kontrollü olarak pişirin. Salçayı veya domates rendesini zeytinyağında 3-4 dakika pişirin. Oda sıcaklığındaki suyu ve tarhanayı ilave edip karıştırın. Kaynamaya başladıkten sonra altını kırıp birkaç dakika daha kaynatıp altını kapatın.



© halekaranlikgenc & naturelkapowders

# Glutensiz Kakaolu Kek

## Malzemeler:

2 yumurta  
1/2 büyük çay bardağı sıvı yağ  
1,5 çay bardağı süt (bitkisel veya hayvansal)  
1 yemek kaşığı limon suyu

## Hazırlanışı:

Yumurtayı birkaç dakika çırpın yağı ve sütü ilave edip karıştırın. 1 paket kakaolu kek karışımını sıvı karışımıya ilave edip 1 yemek kaşığı limon suyunu da ekleyip karıştırın. 170°C turbo ayarda önceden ısıtılmış fırında 30 dakika kontrollü pişirin.



© halekaranlikgenc & naturelkapowders

## Glutensiz TARHANA

### Malzemeler:

3 yemek kaşığı glutensiz vegan tarhana (40 gr)  
1/2 yemek kaşığı salça veya 1 domates rendesi  
1-2 yemek kaşığı zeytinyağı  
3,5-4 su bardağı oda sıcaklığında su (800-850 ml)

### Hazırlanışı:

Salçayı veya domates rendesini zeytinyağında 3-4 dakika pişirin. Oda sıcaklığındaki suyu ve tarhanayı ilave edip karıştırın. Kaynamaya başladıkten sonra altını kısap birkaç dakika daha kaynatıp altını kapatın.



@ naturelkapowders



Naturelka: CC Turizm Ltd.Şti.  
adnan menderes mh.  
508 sk. KÖY YAKASI sitesi  
B/BLOK efepler-aydin TÜRKİYE

📞 +90 553 891 891 4 🌐 [www.naturelkadukkan.com](http://www.naturelkadukkan.com)  
[www.naturelka.com](http://www.naturelka.com)

