

Disusun oleh :

Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si
Wijayanti, SST., M.Kes
Dodik Luthfianto, S.Pd., M.Si
Agung Setya Wardana, STP., M.Si
Safira Faza Azhari
Puji Sri Lestari
Fina Nurrahma
Ananda Annisa Fitri



BUKU RESEP MAKANAN OLAHAN BERBAHAN DASAR BENTUL



LOREM IPSUM

info@temporibus.com

PO Box 1234
Street Location, NY, USA

Phone: 0431-3456 789
Fax: 0431-0771 234

BUKU RESEP MAKANAN OLAHAN BERBAHAN DASAR BEKATUL



Ananda Annisa Fitri

Hibah PKM Pemberdayaan Berbasis Masyarakat
DRTPM Kemendikbudristek tahun 2023

✉ info@itspku.ac.id
PO. Box 1332
Street Location, NY, USA
☎ +1 9 201 247 2473
☎ +1 9 201 247 2473

LOREM IPSUM

HEADLINE



KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil"aalamin, kami mengucapkan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan buku yang berjudul Buku Resep Makanan Olahan Berbahan Dasar Bekatul.

Penduduk lansia secara nasional dan international setiap tahun cenderung meningkat. Peningkatan umur harapan hidup juga mengalami peningkatan. Di Indonesia, penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung, kanker, dan stroke menempati peringkat atas sebagai penyakit dengan kasus terbanyak. Pemberdayaan masyarakat yang tersebar di berbagai daerah berupa Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu). Pada operasionalnya kegiatannya beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan sekaligus pengalaman pengelola posyandu. Untuk itulah, tim penyusun berupaya mengadakan pelatihan, pendampingan bagi para kader kesehatan lansia dan salah satunya menyusun buku ini untuk memberikan tambahan pengetahuan terutama dalam menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi penderita diabetes mellitus khususnya lansia, menumbuhkan motivasi dan akhirnya tumbuh kepedulian terhadap penderita diabetes mellitus di lingkungannya. Buku ini disusun oleh tim pengajar ahli dari empat kompetensi yaitu ilmu gizi, pangan, biologi dan kebidanan dengan harapan dapat digunakan menjadi buku pegangan dalam memberikan cemilan bagi masyarakat dengan masalah diabetes mellitus. Kegiatan pelatihan ini berjalan atas kerjasama antara tim pengabdian dari ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dengan

DRTPM Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun anggaran 2023.

Kami berharap, buku ini dapat menjadi sumber bacaan dalam proses pembelajaran, menjadi bahan atau materi dalam kegiatan pelatihan – pelatihan kader kesehatan lansia. Semoga buku sederhana ini dapat bermanfaat dalam penyelenggaraan posyandu lansia sehingga dapat membantu program pemerintah dalam mewujudkan Indonesia sehat.

Surakarta, Oktober 2023

Ketua Tim Penyusun



Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si.

NIDN. 0622118704

A. RESEP PEMBUATAN KASTENDEL BEKATUL



1. Bahan :

- 150 g margarin
- 2 butir kuning telur
- 60 g keju
- 135 g tepung terigu
- 65 g tepung bekatul
- 1 bks gula abetaso
- 1 sdt vanili
- 30 g susu bubuk skim

2. Cara Pembuatan Kastengel Bekatul

- Mixer 150 g margarin, gula dan 2 butir kuning telur. Hingga tercampur merata.
- Masukan tepung terigu 135 g dan tepung bekatul 65 g, susu bubuk 30 g serta keju parut 30 g, kemudian aduk hingga kalis.
- Cetak adonan dengan ukuran panjang \pm 3 cm dan lebar \pm 1cm.
- Setelah di cetak diletakan di atas loyang.
- Olesi bagian kastengel dengan kuning telur dan di

beri parutan keju dan ditaburkan merata.

- f. Masukkan kedalam oven yang telah di panaskan terlebih dahulu dengan suhu 130° C panggang selama kurang lebih 25-30 menit.

Keterangan :

1 resep jadi 2 toples ukuran $\frac{1}{4}$ kg

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 1894,75 kkal
Protein	= 58,65 g
Lemak	= 154,95 g
Karbohidrat	= 121,38 g
Serat	= 12,65 g
Kalsium	= 105,8 mg
Forfor	= 287,5 mg
Zat besi	= 7,21 mg
Zinc	= 1,8 mg
Vit. A	= 1447,5 μ g



B. RESEP PEMBUATAN COOKIES BEKATUL



1. Bahan

- a. 220 g margarin
- b. 2 bks gula diabetasol
- c. 1 butir telur
- d. 100 g tepung bekatul
- e. 175 g tepung terigu
- f. Oat secukupnya
- g. 1 sdt vanili
- h. 1 sdm coklat bubuk
- i. 1 sdt baking powder
- j. 1 sdm susu bubuk skim

2. Cara Pembuatan Cookies Bekatul

- a. Siapkan wadah, masukan gula dan margarine aduk hingga tercampur merata.
- b. Masukan 1 butir telur, aduk hingga merata,
- c. masukan tepung terigu, tepung bekatul dan coklat bubuk serta baking powder aduk hingga merata.
- d. Masukan oat aduk hingga tercampur merata.

- e. Kemudian cetak bulat, kemudian letakan di atas loyang dan pipihkan menggunakan sendok garpu.
- f. Masukkan ke dalam oven yang telah dipanaskan terlebih dahulu dengan suhu 130°C panggang selama kurang lebih 25-30 menit.

Keterangan :

1 resep jadi 2 toples ukuran $\frac{1}{4}$ kg

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 2546,2 kkal
Protein	= 50,6 g
Lemak	= 193,8 g
Karbohidrat	= 161,7 g
Serat	= 19,7 g
Kalsium	= 125,2 mg
Forfor	= 29,1 mg
Zat besi	= 8,4 mg
Zinc	= 1,8 mg
Vit. A	= 1752,3 μg



C. RESEP PEMBUATAN COOKIES BEKATUL TANPA COKLAT



1252
 Union, NY, USA
 3475 4377
 1571 2214

1. Bahan

- a. 220 g margarin
- b. 2 bks gula diabetasol
- c. 1 butir telur
- d. 100 g tepung bekatul
- e. 175 g tepung terigu
- f. Oat secukupnya
- g. 1 sdt vanili
- h. 1 sdt baking powder
- i. 1 sdm susu bubuk skim

2. Cara Pembuatan Cookies Bekatul Tanpa Coklat

- a. Siapkan wadah, masukan gula dan margarin aduk hingga tercampur merata.
- b. Masukan 1 butir telur, aduk hingga merata,
- c. masukan tepung terigu, tepung bekatul dan coklat bubuk serta baking powder aduk hingga merata.
- d. Masukan oat aduk hingga tercampur merata.
- e. Kemudian cetak bulat, kemudian letakan di atas loyang dan pipihkan menggunakan sendok garpu.

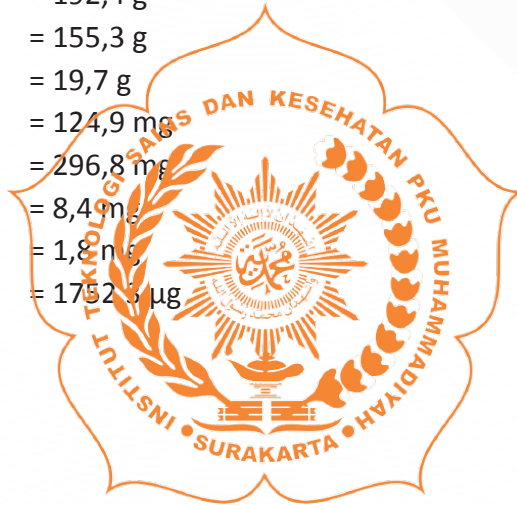
- f. Masukkan ke dalam oven yang telah dipanaskan terlebih dahulu dengan suhu 130°C panggang selama kurang lebih 25-30 menit.

Keterangan :

1 resep jadi 2 toples ukuran $\frac{1}{4}$ kg

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 2539,0 kkal
Protein	= 48,6 g
Lemak	= 192,4 g
Karbohidrat	= 155,3 g
Serat	= 19,7 g
Kalsium	= 124,9 mg
Fosfor	= 296,8 mg
Zat besi	= 8,4 mg
Zinc	= 1,8 mg
Vit. A	= 1752,3 μg



D. RESEP PEMBUATAN BOLU MARMER BEKATUL



1. Bahan

- a. 6 butir telur
- b. 150 g tepung terigu
- c. 100 g tepung bekatul
- d. 250 g margarin (cair)
- e. 2 saset gula di peras
- f. 2 sdm tepung maizena
- g. 3 sdm susu bubuk skim
- h. $\frac{1}{2}$ sdm SP/ Emulsifier
- i. 1 sdt baking powder
- j. $\frac{1}{2}$ sdt vanilla bubuk
- k. 2 sdm coklat bubuk + 2 sdm air panas

2. Cara Pembuatan Bolu Marmer Bekatul

- a. Siapkan baskom, siapkan cetakan (loyang) yang telah diberi olesan mentega dan terigu.
- b. Kemudian kocok telur, gula dan sp mixer dengan kecepatan tinggi hingga putih kental berjejak sekitar ± 10 menit.
- c. Cairkan mentega dengan cara di panaskan di atas air mendidih. Kemudian

- d. Masukkan tepung terigu, tepung bekatul dan bahan kering lainnya kemudian masukkan perlahan-lahan, kemudian aduk dengan speed paling rendah.
- e. Masukkan mentega cair, aduk dengan spatula hingga rata pastikan semua adonan tercampur merata, tapi jangan sampai over mix agar cake tidak bantat dan mengempes.
- f. Masukkan ke dalam loyang yang telah di beri mentega dan terigu sebelumnya (agar cake mudah di lepas nantinya)
- g. Panaskan oven terlebih dahulu 10-15 menit. Kemudian
- h. Panggang selama 40-50 menit di suhu 170°C, tusuk untuk mengetahui sudah matang atau belum.

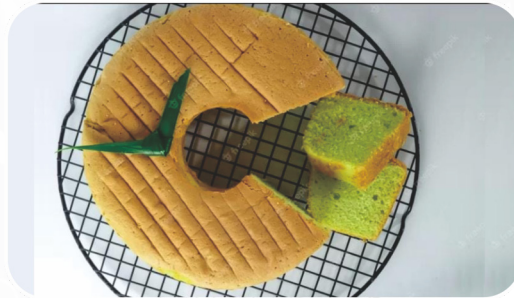
Keterangan :

1 resep jadi 12 potong

Nilai gizi dalam 1 resep

Energi	= 2992,8 kkal
Protein	= 71,8 g
Lemak	= 233,7 g
Karbohidrat	= 154,1 g
Serat	= 19,2 g
Kalsium	= 206,1 mg
Fosfor	= 558,3 mg
Zat besi	= 10,2 mg
Zinc	= 3,5 mg
Vit.A	= 2290,5 µg

E. RESEP PEMBUATAN BOLU PANDAN BEKATUL



1. Bahan

- a. 300 ml putih telur
- b. 2 sst gula diabetasol
- c. $\frac{1}{2}$ sdm SP
- d. 1 bks santan kera
- e. 65 g margarin
- f. 30 g tepung maizena
- g. 90 g tepung terigu
- h. 60 g tepung bekatul
- i. 1 sdm coklat bubuk
- j. \pm 1 sdm pasta pandan

2. Cara Pembuatan Bolu Putih Telur dan Bekatul

- a. Cairkan margarin
- b. Mixer 300 ml putih telur + SP sampai berbusa + gula pasir sambil di mixer sampai mengembang putih berjejak.
- c. Masukkan tepung maizena, tepung terigu tepung bekatul aduk hingga rata.

- d. Tambahkan 1 bks santan instan dan margarin yang telah dilelehkan aduk hingga rata dengan perlahan.
- e. Tambahkan adonan secukupnya pada pasta coklat dan telah diaduk dengan air panas aduk hingga rata.
- f. Kemudian adonan tambahkan dengan pasta pandan aduk hingga rata.
- g. Masukkan kedalam loyang setelah itu hias dengan adonan berwarna coklat.
- h. Panggang adonan selama 30-35 menit.

Keterangan :

1 resep jadi 12 potong

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 1253,6 kkal
Protein	= 53,7 g
Lemak	= 63,3 g
Karbohidrat	= 110,4 g
Serat	= 12,9 g
Kalsium	= 72,8 mg
Fosfor	= 158,9 mg
Zat besi	= 4,84 mg
Zinc	= 0,8 mg
Vit.A	= 486,9 µg



F. RESEP PEMBUATAN EGG ROLL BEKATUL



1. Bahan :

- a. 4 butir telur
- b. 2 bungkus gula deabetasol
- c. 1 sdt sp/ovalet
- d. 100 g terigu
- e. 50 g tepung bekatul
- f. 1/2 sdt vanili bubuk
- g. 1 sdt baking powder
- h. 2 sdm susu bubuk
- i. 100 g margarin

2. Cara membuat

- a. Mixer telur, gula dan SP sampai mengembang sampai putih. Turunkan kecepatan mixer.
- b. Masukkan terigu dan tepung bekatul mixer dengan kecepatan rendah, jika sudah tercampur masukkan vanili, baking powder dan susu bubuk. Aduk hingga merata.
- c. Tambahkan margarin yang telah dicairkan terlebih dahulu, lalu masukkan ke adonan saat margarin cair sudah mencapai suhu ruang.

- d. Panaskan cetakan, oleskan margarin, tuang \pm 1 sdm adonan di tengah, tutup dan tekan supaya tipis, panggang hingga kuning kecoklatan dan agak kering.
- e. Kemudian gulung dengan bantuan sumpit, lalu lepaskan dari sumpitnya.
- f. Hidangkan dengan tempat tertutup supaya tahan lamanya.

Keterangan :

1 resep jadi 10 biji

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 1544 kkal
Protein	= 53,8 g
Lemak	= 108,4 g
Karbohidrat	= 90,55 g
Serat	= 10,2 g
Kalsium	= 160,1 mg
Fosfor	= 492,7 mg
Zat besi	= 6,6 mg
Zinc	= 3,1 mg
Vit.A	= 1167,0 μ g



G. RESEP PEMBUATAN PANCAKE BEKATUL



1. Bahan:

- a. 2 butir telur
- b. 65 g tepung terigu
- c. 35 g tepung bekatul
- d. 1 sdt baking powder
- e. 70 ml air
- f. 2 sdm susu skim
- g. 1 sachet gula diabetasol
- h. 1 sdt vanili
- i. 30 g margarin

2. Cara pembuatan:

- a. Aduk telur, gula. Hingga tercampur merata.
- b. Masukkan vanili, tepung, baking soda, dan tambahkan air sedikit demi sedikit.
- c. Diamkan kurang lebih 10 menit.
- d. Setelah itu tuangkan adonan di atas teflon, panggang \pm 5-7 menit.
- e. Setelah matang dan hidangkan.

Keterangan :

1 resep jadi 8 biji

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 714,45 kkal
Protein	= 33,65 g
Lemak	= 38,95 g
Karbohidrat	= 63,23 g
Serat	= 7,05 g
Kalsium	= 87,3 mg
Fosfor	= 261,9 mg
Zat besi	= 4,09 mg
Zinc	= 1,7 mg
Vit.A	= 433,7 μ g



H. RESEP PEMBUATAN KUE PUKIS BEKATUL



1. Bahan :

- a. 2 butir telur
- b. 2 sachet diabetasol
- c. 1 sdt vanili bubuk
- d. 1 sdt ragi instan
- e. ½ sdt baking powder
- f. 30 g susu bubuk skim
- g. 30 g tepung beras
- h. 110 g tepung bekatul
- i. 180 g tepung terigu
- j. 400 ml santan
- k. 100 g margarin
- l. keju secukupnya untuk topping

2. Cara Membuat :

- a. Mixer telur dan gula hingga kental, kecilkan mixer, masukan bahan biang, tepung dan santan sedikit demi sedikit bergantian sambil di aduk hingga rata.
- b. Masukan margarin dan garam, aduk hingga rata.
- c. Diamkan adonan ±1 jam hingga mengembang.

- d. Panaskan cetakan pukis (api kecil), olesi dengan margarin tuang adonan 3/4 cetakan lalu tutup dan tunggu hingga matang, angkat dan.
- e. Hidangkan dengan topping keju.

Keterangan :

1 resep jadi 8 biji

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 2256,5 kkal
Protein	= 81,4 g
Lemak	= 145,3 g
Karbohidrat	= 195,65 g
Serat	= 28,8 g
Kalsium	= 166,6 mg
Fosfor	= 513,2 mg
Zat besi	= 11,74 mg
Zinc	= 3,6 mg
Vit.A	= 958,0 μg



I. PUDING PISANG BEKATUL



1. Bahan:

- a. 1 buah pisang ambon ukuran sedang
- b. 25 g tepung bekatul
- c. 25 g susu skim
- d. 1,5 gelas belimbing air/susu cair full cream tanpa gula
- e. 1 sachet dialyasetat
- f. 1 bks agar ulain
- g. 1/2 sdm maizena
- h. Sedikit garam

2. Cara Membuat

- a. Masukkan semua bahan dalam blender.
- b. Masak adonan, sambil terus diaduk sampai bahan pudding mendidih, matikan api.
- c. Tuang ke dalam wadah saji/ cetakan. Bisa dinikmati hangat ataupun dingin.
- d. Bisa diberi tambahan yang disukai seperti keju, dll.
- e. Sajikan dengan dingin/suhu ruang.

Keterangan :

1 resep jadi 2 ukuran cup 250 ml

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 291,65 kkal
Protein	= 24,45 g
Lemak	= 2,95 g
Karbohidrat	= 58,48 g
Serat	= 6,45 g
Kalsium	= 390,6 mg
Fosfor	= 325,6 mg
Zat besi	= 1,75 mg
Zinc	= 1,4 mg
Vit.A	= 11,8 µg



J. ROTI TAWAR BEKATUL



1. Bahan:

- a. 1 butir telur
- b. 200 g tepung terigu protein tinggi
- c. 50 g tepung bekatul
- d. 100 ml susu UHT tanpa gula
- e. 1sdt ragi instan
- f. 3 sachet gula diabetasol
- g. 2 sdm margarin

2. Cara membuat :

- a. Campurkan telur, gula, dan ragi, aduk hingga tercampur.
- b. Tambahkan tepung terigu, bekatul. Aduk rata.
- c. Tuang air sedikit demi sedikit diuleni hingga kalis.
- d. Masukkan margarin, uleni terus hingga kalis.
- e. Istirahatkan adonan kira-kira 1 jam, sampai mengembang 2x lipat.
- f. Setelah adonan mengembang, kempeskan untuk membuas gas, uleni sebentar kemudian bentuk/gulung sesuai ukuran loyang. Istirahatkan kembali kira-kira 30 menit.

- g. Oven adonan roti hingga matang, kira2 25 menit. Permukaan roti boleh dioles susu cair atau kuning telur. Boleh juga ditabur wijen diatasnya.

Keterangan :

1 resep jadi 8 potong

Nilai gizi dalam 1 resep :

Energi	= 364,6 kkal
Protein	= 27,9 g
Lemak	= 5,6 g
Karbohidrat	= 70, 15 g
Serat	= 10,4 g
Kalsium	= 344,1 mg
Fosfor	= 276,8 mg
Zat besi	= 3,1 mg
Zinc	= 1,2 mg
Vit.A	= 11,9 mg





YUMA PUSTAKA

Jl. Samudra Pasai No. 47 Kleco, Kadipiro,
Surakarta 57136
E-mail : kavid.yuma@gmail.com
Tlp. 085 869 771 270

QRCBN: 62-1322-0755-033