



## GLÜTENSİZ UN NEDİR?

Buğday, arpa ve yulaf gibi içerisinde glüten bulunduran tahılların yer almadığı un çeşidine glütensiz un adı veriliyor.

Glüten içermeyen mısır, pirinç, nohut, mercimek gibi tahıllardan un elde ediliyor.

Bunun yanı sıra badem, kinoa, hindistan cevizi, keçiyoynuzu, patates gibi yiyeceklerden elde edilen unlar da glütensiz un kategorisinin içinde yer alıyor.

Ülkemizde en çok bilinen ve tüketilen glütensiz un çeşidi mısır unudur.

