

# UJI KESUKAAN BANANA CAKE GLUTEN FREE

Yohana Marshelina<sup>1</sup>, Herra Herryani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Prodi Perhotelan, AKPINDO Jakarta

<sup>2</sup>Dosen, Prodi Perhotelan, AKPINDO Jakarta

<sup>2</sup>herra\_herryani@yahoo.co.id

## Abstract

*Flour is one of the main ingredients used in making cakes and breads. Public awareness to consume healthy food has increased. So that there are variations in products such as cookies, cakes and breads made using special flour that does not contain gluten so that it is more nutritious for health. Banana cake is one of the cake variants that is popular with the public, because it has a distinctive taste, namely, sweet banana fruit and smells good. The banana which is the mixture is already rich in nutrients. The aim of this research is to discuss the banana cake preference test which is healthier without gluten. This study used an expression method with an organoleptic test. The research instrument used a questionnaire. The aspects assessed are aroma, color, taste and texture. The results obtained by respondents prefer the use of banana flour than wheat flour in a gluten free banana cake.*

*Keywords: Banana Cake, Gluten Free, Sponge Cake, Organoleptic Test.*

## Latar Belakang

Tepung merupakan salah satu bahan utama yang digunakan dalam pembuatan kue maupun roti. Ada berbagai macam jenis tepung yang dapat digunakan, seperti tepung terigu, tepung pisang, tepung ketan dan masih banyak lagi.

Kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat lebih diperhatikan salah satunya yaitu dengan memperhatikan konsumsi makanan. Maka dari itu, saat ini mulai banyak bermunculan variasi produk-produk seperti *cookies*, kue dan roti yang dibuat menggunakan tepung khusus yang tidak mengandung gluten sehingga lebih bergizi bagi kesehatan.

Menurut Harry (Fatima, 2012). Gluten adalah jenis protein yang sulit dicerna yang terdapat pada tepung terigu. Diperlukan waktu tiga siklus metabolisme

(3x24 jam) agar gluten dapat dikeluarkan oleh tubuh.

*Banana cake* merupakan salah satu varian kue yang banyak digemari masyarakat. Kue ini memiliki rasa yang khas yaitu, manis buah pisang dan berbau harum. Buah pisang yang menjadi campuran ini sudah kaya akan gizi.

Untuk membuat *banana cake* yang lebih sehat tanpa gluten, maka diperlukan dengan adanya sentuhan inovasi dengan menggunakan bahan pangan lokal yaitu dengan menggunakan tepung pisang, sebagai bahan pengganti tepung terigu. Pisang memiliki kandungan rasa manis yang alami dibandingkan dengan gula alami lainnya. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini membahas mengenai uji kesukaan *banana Cake* yang lebih sehat tanpa gluten.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas produk *banana cake* berdasarkan pada atribut rasa, aroma, warna, serta tekstur, dan untuk mengetahui tingkat kesukaan responden terhadap aroma, warna, rasa dan tekstur pada *banana cake gluten free*.

## Tinjauan Pustaka

### *Pengertian Cake / Kue*

Subagjo (Boga, 2009) mengemukakan bahwa: kue ialah adonan panggang yang terbuat dari penambah aroma. Selanjutnya Syarbini (2013) menambahkan bahwa kue merupakan produk makanan manis yang terbuat dari bahan utama tepung terigu, gula, telur, dan margarine. Pada awalnya, kue berkembang dengan resep menggunakan empat bahan utama tersebut dengan perbandingan yang sama, yaitu satu bagian tepung, satu bagian gula, satu bagian telur, dan satu bagian margarin, sehingga dikenal dengan istilah *pound cake*.

Namun, berdasarkan perkembangannya ada yang mengistilahkan bahwa kue merupakan produk makanan berbuasa (*foamy*) dari hasil pengocokan/aerasi tiga bahan utama, yaitu: tepung, gula, dan telur yang terkadang ditambahkan sedikit cairan/lemak cair. Kue jenis ini dikenal dengan nama *sponge cake*. (Syarbini, 2013). Pembuatan kue akan berhasil apabila: bahan bermutu tinggi, proses pencampuran adonan dan metode pembuatannya benar, serta lama pembakaran dan temperaturnya tepat (Suhardjito, 2006).

### *Jenis-Jenis Kue*

Kue apapun yang akan di buat pada dasarnya membutuhkan bahan dan peralatan yang sama. Hal yang

membedakan adalah tehnik pengolahannya, sehingga menghasilkan kue dengan tekstur dan rasa berbeda. Hani (2015) menyebutkan jenis-jenis kue sebagai berikut: Pertama, *sponge cake*. Kue jenis ini terkadang disebut *foam cake* karena teksturnya mengembang dan berpori seperti busa spons. Jenis kue ini dibuat dengan cara mengocok telur dan gula hingga menjadi adonan yang kental. Setelah itu berturut-turut dimasukan bahan kering dan terakhir mentega atau margarin yang telah dilelehkan. Kue yang dihasilkan berpori halus, lembap (*moist*), dan empuk. Rasanya lebih ringan dibandingkan dengan *butter cake*. Kedua, *Pound Cake/Butter Cake*. Kue jenis ini dibuat dengan cara mengocok mentega/margarine hingga lembut dan pucat. Setelah itu berturut-turut dimasukan telur serta bahan kering secara bergantian supaya terbentuk tekstur yang bagus. Kue jenis ini dibuat dengan cara mengocok mentega/margarine hingga lembut dan pucat. Setelah itu berturut-turut dimasukan telur serta bahan kering secara bergantian supaya terbentuk tekstur yang bagus. Kue jenis ini memiliki rasa guruh karena penggunaan mentega/margarine dalam jumlah yang cukup banyak, berpori padat, dan sangat lembap (*moist*). Ketiga, *chiffon cake*. Kue jenis ini dibuat dengan cara mengocok kuning telur dan putih telur secara terpisah hingga kuning telur mengembang dan putih telur berbusa dan kaku. Lemak yang digunakan adalah jenis lemak cair seperti minyak kelapa sawit atau minyak jagung. Kue jenis ini sedikit memiliki pori-pori yang terlihat jelas, lentur, dan lebih ringan dari *sponge cake*. Bagi pemula, sangat disarankan untuk memakai loyang khusus *chiffon cake* yang

bagian bawahnya bisa dilepas. Loyang tidak diolesi dengan margarin melainkan diperciki dengan air supaya adonan bisa mengembang mencapai tinggi maksimal. Cara melepaskan kue dari loyang adalah dengan menyisipkan pisau diantara kue dan loyang, lalu jalankan pisau perlahan. Kue jenis ini tidak cocok dilapisi dengan krim kocok atau selai karena teksturnya sangat ringan sehingga kue mudah “ambblas” dan basah. Keempat, *cotton cake*. Kue ini dibuat dengan menggabungkan teknik pembuatan sus dan *chiffon cake*. Dimulai dengan melelehkan margarine dan menambahkan tepung terigu. Cara pembuatan *cotton cake* selanjutnya hampir sama dengan *chiffon cake*, yaitu dengan mengocok putih telur sampai kaku kemudian ditambahkan adonan sus (campuran dari susu, kuning telur, dan tepung terigu yang dimasak). Jenis kue ini lebih berat dan lembut daripada *chiffon cake*, cocok jika ingin diberi olesan (*filling*) dan hiasan (*topping*) krim, buah, atau selai.

#### *Banana Cake*

*Banana Cake* adalah kue yang terbuat dari campuran antara bahan kue seperti halnya resep kue lain nya dari tepung terigu, gula, dan mentega, yang membedakan adalah hanya dengan mencampurkan buah pisang ke dalam kue sehingga menambah rasa enak dan lembut ke dalam kue tentu memberikan rasa yang manis (Gondowijoyo, 2011).

Rahasia untuk membuat kue pisang yang lezat adalah pada tingkat kematangan buah pisang yang digunakan. Semakin matang pisang yang kita gunakan, semakin wangi kue pisang yang akan dihasilkan. Jenis pisang yang berbeda menghasilkan wangi yang berbeda (Gondowijoyo, 2011).

#### *Kandungan Gizi Pisang*

Pisang mengandung enam puluh delapan persen (68%) air, dua puluh lima persen (25%) gula, dua persen (2%) protein, satu persen (1%) lemak dan minyak, satu persen (1%) serat selulosa. Sebagaimana juga ia mengandung pati dan asam tanin, vitamin A (300 IU per seratus gram), vitamin B dengan berbagai jenisnya; B1, B2, B 6, dan 12 (100 mg per seratus gram), persentase yang cukup dari vitamin D, dan sedikit Vitamin Z. Pisang juga mengandung Kalsium (100 mg per seratus gram), Fosfor, Besi, Sodium, Kalium (potassium), Magnesium, dan Seng (Suyanti, 2008).

Manfaat pisang bagi kesehatan antara lain; meningkatkan kekebalan tubuh, obat hipertensi, mencegah penyakit jantung, kesehatan janin, mengatasi anemia, mengatasi gangguan pencernaan dan menurunkan berat badan (Satuhu & Supriyadi, 2007).

#### *Jenis-Jenis Pisang*

Kuswanto (2007) mengemukakan jenis-jenis pisang di seluruh dunia pada umumnya dibagi menjadi 3 golongan besar yaitu: Pertama, *Musa Paradisiaca Var Sapientum* dan *Musa Nona L* atau *Musa Cavendishii*. Pisang dari golongan ini buahnya dapat dimakan setelah masak. Yang termasuk golongan ini ialah pisang mas, pisang ambon, pisang raja, pisang susu, pisang ampyang, pisang lilin, dan pisang badak. Kedua, *Musa Paradisiaca Formatypisa*. Pisang golongan ini buahnya dapat dimakan setelah direbus atau digoreng. Termasuk golongan ini adalah pisang kepok, pisang tanduk, pisang nangka, dan pisang tanduk. Ketiga, *Musa Brochcarp*, yaitu pisang yang termasuk golongan ini berbiji. Pisang yang

termasuk jenis ini adalah pisang batu dan pisang klutuk.

### *Tepung Pisang*

Tepung pisang adalah salah satu cara pengawetan pisang dalam bentuk olahan. Cara membuatnya mudah, sehingga dapat diterapkan di daerah perkotaan maupun pedesaan. Pada dasarnya, semua jenis pisang dapat diolah menjadi tepung pisang, asal tingkat ketuaanya cukup. Tetapi, sifat tepung pisang yang dihasilkan tidak sama untuk masing-masing jenis pisang (Satuhu & Supriyadi, 2007).

Pisang yang paling baik menghasilkan tepung pisang adalah pisang kepok. Tepung pisang yang dihasilkannya mempunyai warna yang lebih putih dibandingkan dengan yang dibuat dari pisang jenis lain (Satuhu & Supriyadi, 2007). Tepung pisang mempunyai rasa dan bau yang khas sehingga dapat digunakan pada pengolahan berbagai jenis makanan yang menggunakan tepung (tepung beras, tepung terigu) didalamnya.

Tepung pisang menggantikan sebagian atau seluruh tepung lainnya. Jenis-jenis makanan tersebut antara lain roti, kue/ *pancake*, kue kering, kue lapis, puding dan makanan bayi/balita, kue pasir dan lain-lain. Dalam industri tepung pisang, banyak digunakan sebagai bahan campuran dalam pembuatan puding, makanan bayi, roti (terutama di Ekuador) dan lain-lain (Satuhu & Supriyadi, 2007).

### *Gluten*

Gluten adalah suatu protein yang terkandung bersama pati dalam endosperma yang terdapat dalam gandum, gandum hitam, dan jelai. Gandum mempunyai kandungan gluten tertinggi.

Kata dasar gluten berasal dari *glu/glue*, yang artinya adalah lem. Gluten ini yang membuat adonan roti atau kue menjadi kenyal dan mengembang karena sifatnya yang kedap udara. Makanan yang mengandung gluten misalnya: roti, kue, donat, mie, pasta, termasuk kue atau biskuit yang dijual di supermarket, pada dasarnya semua jenis makanan yang terbuat dari tepung terigu. Gluten bisa menempel seperti lem di dalam usus, terutama untuk anak-anak karena sistem metabolisme mereka belum sempurna (Veronicana, 2014).

### *Banana Cake Gluten Free*

Penelitian ini mengambil standar resep dari Hotel Ritz Carlton Pacific Place Jakarta untuk menguji kesukaan *banana cake gluten free*. Bahan-bahan dan besaran ukuran yang dijelaskan lebih lanjut pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Standart Resep *Banana Cake Gluten Free* di Hotel Ritz Carlton Pacific Place Jakarta

<b>Bahan</b>	<b>Ukuran</b>
Pisang Ambon	4 buah
Telur	3 butir
<i>Dry Coconut</i>	120 gr
Gula Pasir	6 gr
Garam	2,5 gr
<i>Baking Soda</i>	2,5 gr
<i>Baking Powder</i>	2,5 gr
Santan	125 ml
Air	125 ml
<i>Vanila Essence</i>	1 saset
Minyak Kelapa	45 ml

Sumber : Hotel Ritz Carlton Pacific Place Jakarta (2016)

Berikut cara membuat *banana cake gluten free* :

1. Siapkan dan timbang bahan yang diperlukan.
2. Potong pisang hingga ukuran kecil.

- Masukkan pisang, telur, dan gula kedalam wadah *mixer*, lalu kocok dengan kecepatan tinggi. Kocok sampai mengembang.
- Masukkan tepung, garam, *baking powder*, dan *baking soda*. Kocok dengan kecepatan rendah. Campurkan hingga merata.
- Masukkan air, santan, *vanilla essence* dan minyak, kocok perlahan hingga tercampur rata.
- Tuang ke dalam cetakkan, kemudian panggang selama 30 menit pada suhu 180°C.

Pada penelitian ini resep yang akan diujikan ada 2. Perbedaan dari kedua resep adalah tepung yang digunakan. Dijelaskan dalam tabel di bawah ini produk A menggunakan tepung pisang dan produk B menggunakan tepung terigu. Selain itu, bahan dan ukuran yang digunakan sama.

Tabel 2. Bahan Uji Coba Resep *Banana Cake Gluten Free*

Bahan Produk A	Ukuran	Bahan Produk B
Pisang Ambon	4 buah	Pisang Ambon
Telur Ayam	3 butir	Telur Ayam
Tepung Pisang	120 gr	Tepung Terigu
Gula Pasir	6 gr	Gula Pasir
Garam Halus	2,5 gr	Garam Halus
<i>Baking Soda</i>	2,5 gr	<i>Baking Soda</i>
<i>Baking Powder</i>	2,5 gr	<i>Baking Powder</i>
Santan	125 ml	Santan
Air	125 ml	Air
Vanila essence	1 saset	Vanila essence

Minyak 45 ml Minyak

Sumber : Peneliti (2016)

Cara membuat *banana cake gluten free* yaitu: pertama, siapkan dan timbang bahan yang diperlukan. Kedua, potong pisang hingga ukuran kecil. Ketiga, masukkan pisang, telur, dan gula kedalam wadah *mixer*, lalu kocok dengan kecepatan tinggi. Kocok sampai mengembang. Keempat, masukkan tepung, garam, *baking powder*, dan *baking soda*. Kocok dengan kecepatan rendah. Campurkan hingga merata. Kelima, masukkan air, santan, *vanilla essence* dan minyak, kocok perlahan hingga tercampur rata. Keenam, tuang ke dalam cetakkan, kemudian panggang selama 30 menit pada suhu 180°C.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode ekspresimen dan uji hedonik. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang akan diberikan kepada 28 orang responden, terkait tingkat kesukaan responden terhadap dua jenis *banana cake gluten free*. Aspek yang dinilai yaitu aroma, warna, rasa dan tekstur.

## Hasil dan Pembahasan

### *Analisis Proses Pembuatan Banana Cake Gluten Free*

Sesuai dengan teori jenis kue yang dikemukakan oleh Hani (2015), *banana cake gluten free* ini termasuk dalam jenis *sponge cake*. Setelah peneliti melaksanakan proses uji coba pembuatan *banana cake gluten free*, hasil yang didapat sebagai berikut: Pertama, semua cara pembuatan *banana cake gluten free* memiliki cara yang sama dengan *banana cake* pada umumnya, perbedaannya pada penggantian tepung terigu dengan tepung

pisang. Kedua, penambahan tepung pisang membuat rasa kue lebih manis karena buah pisang yang sudah mengandung rasa manis, sehingga perlu mengurangi porsi gula dalam resep.

#### Analisis Banana Cake Gluten Free Produk A

Dari segi aroma; aroma pisang sangat terasa karena tepung pisang mempengaruhi aroma dari *banana sponge cake* yang dihasilkan. Hal ini disebabkan karena tepung pisang memiliki aroma khas pisang. Warna produk lebih coklat, dikarenakan tepung pisang memiliki warna tepung yang kecoklatan sehingga mempengaruhi warna dari *banana cake*. Pada aspek rasa produk; rasa pisang lebih terasa dipengaruhi oleh bahan dasar tepung pisang yang mempengaruhi rasa pada *banana sponge cake* yang dihasilkan. Tekstur pada *banana sponge*

*cake* yang menggunakan bahan dasar tepung pisang memiliki kerangka yang bagus dan mengembang karena tepung pisang tidak mengandung gluten.

#### Analisis Banana Cake Gluten Free Produk B

Aroma: Aroma pisang terasa, hal ini dihasilkan oleh buah pisang yang kematangannya cukup sehingga menghasilkan aroma yang wangi. Warna : Warna pada *banana sponge cake* ini sedikit berwarna kecoklatan. Hal ini dipengaruhi oleh buah pisang yang terkandung di dalamnya. Rasa : Rasa pada *banana sponge cake* ini gurih. Hal ini dipengaruhi oleh santan kelapa yang terkandung di dalamnya. Tekstur pada *banana sponge cake* ini sedikit kempes setelah keluar dari panggangan. Hal ini disebabkan karena tepung terigu mengandung senyawa gluten.

Tabel 3. Hasil Data Uji Kesukaan Terhadap *Banana Cake Gluten Free*

Kesukaan	Produk A				Produk B			
	Aroma	Warna	Rasa	Tekstur	Aroma	Warna	Rasa	Tekstur
SS	7 23,3%	7 23,3%	11 36,7%	17 56,7%	9 30%	7 23,3%	6 20%	6 20%
S	17 56,7%	16 53,3%	9 30%	9 30%	13 43,3%	15 50%	14 46,7%	10 33,3%
KS	6 20%	7 23,3%	9 30%	4 13,3%	8 26,7%	7 23,3%	9 30%	14 46,7%
TS	0 0%	0 0%	1 3,3%	0 0%	0 0%	1 3,3%	1 3,3%	0 0%
STS	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Responden	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%

Sumber : Peneliti (2016)

Tabel 3 menunjukkan bahwa *banana cake gluten free* produk A (tepung pisang), responden yang menyatakan sangat suka, aspek tertinggi yaitu tekstur sebesar 56,7 persen dan terendah aspek aroma dan warna sebesar 23,3 persen.

Responden yang menyatakan suka. Aspek tertinggi adalah aroma sebesar 56,7 persen dan aspek terendah rasa dan tekstur sebesar 30 persen. Responden yang menyatakan kurang suka. Aspek tertinggi adalah rasa sebesar 30 persen

dan aspek terendah rasa dan tekstur sebesar 13,3 persen. Responden yang menyatakan tidak suka. Aspek rasa 3,3 persen. Sedangkan aspek aroma, warna, dan tekstur tidak ada yang memberikan jawaban atau 0 persen. Responden yang menyatakan sangat tidak suka dari keempat aspek tidak ada atau sebanyak 0 persen.

*Banana cake gluten free* produk B (tepung terigu), responden yang menyatakan sangat suka, aspek tertinggi yaitu aroma 30 persen dan terendah aspek rasa dan tekstur 20 persen. Responden

yang menyatakan suka. Aspek tertinggi adalah warna sebesar 50 persen dan terendah aspek tekstur 33,3 persen. Responden yang menyatakan kurang suka. Aspek tertinggi adalah rasa sebesar 30 persen dan terendah adalah aspek tekstur sebesar 13,3 persen. Responden yang menyatakan tidak suka. Pada aspek warna dan rasa sebesar 3,3 persen. Aspek aroma dan tekstur sebesar 0 persen. Responden yang menyatakan sangat tidak suka dari keempat aspek tidak ada atau sebanyak 0 persen.

Tabel 4. Hasil Bobot Data Uji Kesukaan Terhadap *Banana Cake Gluten Free*

Kesukaan	Produk A				Produk B			
	Aroma	Warna	Rasa	Tekstur	Aroma	Warna	Rasa	Tekstur
SS	35	35	55	85	45	35	30	30
S	68	64	36	36	52	60	56	40
KS	18	21	27	12	24	21	27	42
TS	0	0	2	0	0	2	2	0
STS	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	121	120	120	133	121	118	115	112
Mean	4,03	4	4	4,43	4,03	3,93	3,83	3,73

Sumber : Peneliti (2016)

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian terhadap aroma *banana cake gluten free*, bahwa tingkat kesukaan responden pada penggunaan tepung pisang dan tepung terigu memiliki nilai yang sama yaitu dengan rata-rata nilai 4,03. Hal ini disebabkan karena kedua kue memiliki kandungan buah pisang di dalamnya.

Pengujian terhadap warna *banana cake gluten free* di atas, tingkat kesukaan responden pada penggunaan tepung pisang lebih disukai oleh responden dengan rata-rata nilai 4. Hal ini menunjukkan bahwa terlihat perbedaan yang spesifik terhadap warna pada kedua kue tersebut. Hal ini disebabkan karena kandungan tepung pisang yang berwarna

kecoklatan berdampak pada warna produk.

Pengujian terhadap rasa *banana cake gluten free* diatas, tingkat kesukaan responden terhadap penggunaan tepung pisang lebih disukai oleh responden dengan rata-rata nilai 4. Hal ini dipengaruhi oleh bahan dasar tepung pisang mempengaruhi rasa. Tepung pisang memiliki rasa dan aroma yang khas pisang.

Pengujian terhadap tekstur *banana cake gluten free* diatas, tingkat kesukaan responden pada penggunaan tepung pisang lebih disukai oleh responden dengan rata-rata nilai 4,43. Penggunaan tepung pisang lebih mengembang sedangkan tepung terigu kempes. Hal ini

disebabkan karena tepung terigu mengandung senyawa gluten. Senyawa gluten tersusun oleh jaringan-jaringan yang berperan sebagai perangkap udara sehingga adonan menjadi mengembang.

## Simpulan

Hasil dari menganalisis data kesimpulan yang dapat diambil yaitu terdapat perbedaan kualitas aroma, warna, rasa dan tekstur pada *banana cake gluten free* yang berbahan dasar tepung pisang dan tepung terigu. Penggunaan tepung pisang dapat dikembangkan pada produk kue yang lainnya.

Uji coba dalam pembuatan *banana cake gluten free* dengan menggunakan tepung pisang dan tepung terigu, kedua *cake* dapat diterima oleh masyarakat umum, namun dari hasil bobot data uji terhadap *banana cake gluten free*, tingkat kesukaan responden terhadap aroma, warna, rasa, dan tekstur lebih menyukai penggunaan tepung pisang daripada tepung terigu.

## Referensi

Boga, Y. (2009). *Terampil Membuat Cake dan Pastry*. Jakarta: Gramedia

Pustaka Utama.

Fatima, U. (2012). *Seputar Makanan Sehat Alami : Gluten Free*. Retrieved from <http://ummufatima-mysimplykitchen.blogspot.com/2012/08/seputar-makanan-sehat-alami-gluten-free.html>

Gondowijoyo, S. (2011). *Home Cooking Dessert*. Jakarta: CV. Andi Offset.

Hani, R. (2015). *Belajar Membuat Cake dari Nol*. Jakarta: Demedia Pustaka.

Kuswanto. (2007). *Bertanam Pisang dan Cara Pemeliharaannya*. Solo: CV. Deriko.

Satuhu, S., & Supriyadi, A. (2007). *Pisang : Budi daya, pengolahan, dan prospek pasar*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Suhardjito, Y. (2006). *Pastry dalam Perhotelan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Syarbini, M. H. (2013). *A-Z Bakery*. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Veroniana. (2014). Apa sih 'Gluten-Free' itu? Retrieved from <https://dapurika.wordpress.com/2014/05/18/apa-sih-gluten-free-itu/>