

SUBSTITUSI TEPUNG KACANG HIJAU PADA KUE SEMPRIT SEBAGAI SNACK SEHAT TINGGI ZAT BESI & PROTEIN

Oki Rangga Wijaya, Armita

‘Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Jl Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13550

Email: okirangga07@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kacang hijau (*Vigna radiata*) memiliki potensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan mencegah defisiensi zat besi (Fe). Setiap 100 gram kacang hijau mengandung sekitar 6,7 mg zat besi. Mengolah kacang hijau menjadi tepung adalah salah satu cara pemanfaatan yang memungkinkan tepung ini digunakan sebagai bahan campuran dalam pembuatan produk pangan. Karakteristik tepung kacang hijau hampir mirip dengan tepung terigu, memiliki butiran halus, aroma khas kacang hijau, dan berwarna coklat muda. Tepung kacang hijau juga bebas gluten, dibuat dari biji kacang hijau tanpa kulit yang digiling halus dan diayak. **Tujuan:** mengetahui substitusi tepung kacang hijau dalam pembuatan kue semprit tepung kacang hijau untuk meningkatkan kandungan zat besi dan protein. **Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimental dengan menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan uji *Analysis of Variance (ANOVA)* terdapat 3 perlakuan yaitu (P1 30% Tepung Kacang Hijau), (P2 40% Tepung Kacang Hijau), (P3 50% Tepung Kacang Hijau). **Hasil:** Terdapat pengaruh substitusi tepung kacang hijau terhadap warna pada kue semprit artinya semakin tinggi tingkat substitusi tepung kacang hijau terhadap kue semprit semakin kuning kecoklatan. **Kesimpulan:** Produk terpilih pada penelitian ini yaitu pada P3 (50%:50%) dengan kandungan protein sebesar 9,32 dan zat besi 2,66. Konsumsi 1 takaran saji akan memberikan kontribusi asupan protein sebesar 5,7-9,3% dan zat besi 7-13% terhadap AKG.

Kata Kunci : Kue semprpit, kacang hijau, tepung kacang hijau

SUBSTITUTION OF MUNG BEAN FLOUR IN KUE SEMPRIT AS A HEALTHY SNACK HIGH IN IRON & PROTEIN

Oki Rangga Wijaya, Armita

Department of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin

University Jl Raya Pondok Gede No. 23-25 East Jakarta 13550.

Email: okirangga07@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Mung beans (Vigna radiata) have the potential to increase hemoglobin (Hb) levels and prevent iron (Fe) deficiency. Every 100 grams of mung beans contains about 6.7 mg of iron. Processing mung beans into flour is one way of utilization that allows this flour to be used as a mixed ingredient in the manufacture of food products. The characteristics of mung bean flour are almost similar to wheat flour, having fine grains, a distinctive aroma of mung beans, and a light brown color. Mung bean flour is also gluten-free, made from skinless mung bean seeds that are finely ground and sieved.* **Purpose:** *to determine the substitution of mung bean flour in making mung bean flour syringe cake to increase iron and protein content.* **Methods:** *This research is experimental using a Completely Randomized Design (CRD) with Analysis of Variance (ANOVA) test there are 3 treatments namely (P1 30% Mung Bean Flour), (P2 40% Mung Bean Flour), (P3 50% Mung Bean Flour).* **Results:** *There is an effect of mung bean flour substitution on the color of the kue semprit, meaning that the higher the level of mung bean flour substitution on the kue semprit, the more brownish yellow.* **Conclusion:** *The selected product in this study is P3 (50%:50%) with a protein content of 9.32 and iron 2.66. Consumption of 1 serving size will contribute 5.7-9.3% protein intake and 7-13% iron to the RDA.*

Keywords: *Semprit cake, mung bean, mung bean flour*