

Czym zastąpić cukier w deserach?



Opis wskazówki

Coraz głośniejsz mówi się o szkodliwości cukru. Każdy wie, że cukier jest nie zdrowy, ale któż z nas nie lubi słodczy. Ciągłe poszukujemy dla niego zamienników. Efektem tych poszukiwań są sztuczne słodziki. Jednak większość chemicznych substancji słodzących jest tak samo (albo nawet bardziej) niezdrowa jak cukier. Dlatego stawiam na bardziej naturalne zamienniki, które wykorzystuję, np. w deserach.

Zamiast białego cukru wypróbuj:

Syrop daktylowy

Posiada wszystkie wartości witaminowe zawarte w daktylach. Owoce daktylowca zawierają dużą ilość cukrów. Obok cukrów w syropie występują białka, tłuszcze, karoteny, witaminy z grupy B (ale bez witaminy B12), witamina E, wapń, żelazo i fosfor. Syrop daktylowy jest doskonały zarówno do słodzenia herbaty, jak i deserów czy tradycyjnych ciast.

Suszone owoce

Rodzynki, daktyle, figi, morele, śliwki, krążki z jabłek – suszone owoce są naturalnie słodkie. Poza licznymi minerałami i witaminami zawierają również błonnik. Do wypieków zamiast cukru często dodaję suszone owoce.

Melasa z karobu, trzcinowa, buraczana

Melasa jest produktem ubocznym powstającym podczas produkcji cukru. Jest to gęsty, ciemnobrązowy syrop. Melasa jest dzielona na trzcinową i buraczaną, ze względu na surowiec, z którego powstaje. Melasa jest dobrym źródłem żelaza, dlatego może być stosowana przez osoby z anemią, kobiety w ciąży i karmiące oraz sportowców i rekonwalescentów. Melasy można używać do słodzenia wypieków, deserów, kawy czy herbaty. Melasa z karobu jest doskonałym źródłem minerałów, poprawia trawienie i można ją stosować przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, podnosi odporność organizmu.

Stewia

Jest słodsza od cukru białego. W zależności od postaci stewia ma szerokie zastosowanie w kuchni. Do słodzenia kawy czy herbaty najlepiej użyć słodzika w formie tabletek. Do wypieków i deserów najbardziej odpowiednie będą kryształki stewii.