

Αντικαταστήστε 4 συνηθισμένα υλικά στις συνταγές σας και χαρίστε τους μοναδική γεύση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξεχάσατε να πάρετε αβγά; Σας τελείωσε το βούτυρο; Ή μήπως θέλετε να δοκιμάσετε κάτι διαφορετικό στις συνταγές σας; Όπως και να' χει, δείτε τις εναλλακτικές, οι οποίες θα κάνουν το πιάτο σας ξεχωριστό και διαφορετικό.

Ειδικά στις συνταγές που φτιάχνουμε συχνά, είναι λογικό να έχουμε συνηθίσει να χρησιμοποιούμε συγκεκριμένα υλικά, όπως είναι λογικό να έχουμε πάντα αβγά, ζάχαρη και βούτυρο, όταν πρόκειται να φτιάξουμε κάποιο γλυκό. Τι θα λέγατε, όμως, να κινηθούμε λίγο πιο... ριζοσπαστικά και να απομακρυνθούμε από τα καθιερωμένα, με 4 υλικά που μπορούν εύκολα και αποτελεσματικά να αντικαταστήσουν τα κλασικά; Ας το δοκιμάσουμε.

Χρησιμοποιήστε πολτό αβοκάντο αντί για βούτυρο

Παρ' όλο που πρόκειται για 2 πολύ διαφορετικά υλικά, είναι και τα δύο λιπαρά κι έχουν σχεδόν την ίδια υφή σε θερμοκρασία δωματίου, οπότε το να χρησιμοποιήσετε αβοκάντο αντί για βούτυρο, δεν σας απομακρύνει πολύ από το στόχο σας. Συν τοις άλλοις, το αβοκάντο είναι πλούσιο σε καλά λιπαρά, κάτι που το καθιστά πιο υγιεινό, γι' αυτό την επόμενη φορά που θα φτιάξετε brownies, αφήστε το βούτυρο και βασιστείτε στην κρεμώδη υφή και τη διακριτική γεύση του αβοκάντο. Η ανάμειξή του με σοκολάτα θα σας κάνει να καταλάβετε τη διαφορά,

ενώ όσον αφορά τις ποσότητες, 1 φλιτζάνι πουρέ αβοκάντο για κάθε φλιτζάνι βούτυρο είναι η σωστή αναλογία.

Χρησιμοποιήστε σάλτσα μήλου αντί για ζάχαρη



Τα muffins στη ζαχαροπλαστική είναι ό,τι ο λευκός καμβάς στη ζωγραφική: μπορείτε να τους προσθέσετε ό,τι θέλετε, από φρούτα μέχρι ξηρούς καρπούς και να πειραματιστείτε. Αυτό, όμως, που δεν γλιτώνετε ποτέ είναι η ζάχαρη. Ή μήπως όχι; Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε σάλτσα μήλου στη θέση της ζάχαρης, η οποία δίνει ακριβώς τη σωστή υφή και συνοχή, προσθέτει γλυκύτητα και συμπεριφέρεται εξαιρετικά στο ψήσιμο. Η σάλτσα μήλου είναι ουσιαστικά ο πουρές μήλου, στον οποίο, αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι για έξτρα γλυκύτητα, αν χρειαστεί. Θυμηθείτε μόνο ότι για κάθε φλιτζάνι σάλτσας μήλου που χρησιμοποιείτε, πρέπει να μειώσετε την ποσότητα των υπόλοιπων υγρών της συνταγής κατά $\frac{1}{4}$.

Χρησιμοποιήστε αμυγδαλόγαλα αντί για αβγά



Απ' ό,τι φαίνεται, τα ροφήματα που δεν είναι ζωικής προέλευσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να σας χαρίσουν π.χ. ένα λαχταριστό (και vegan) French toast. Αρκεί να βουτήξετε το ψωμί σας στο αμυγδαλόγαλα αντί για τα αβγά και να έχετε υπόψη σας ότι 1 φλιτζάνι αμυγδαλόγαλα μπορεί να αντικαταστήσει 2 χτυπημένα αβγά.

Χρησιμοποιήστε γιαούρτι αντί για μαγιονέζα



Συνηθίζετε να παίρνετε στη δουλειά σάντουιτς με κοτόπουλο, μαρούλι και μαγιονέζα; Ήρθε η ώρα να του κάνετε μια ενδιαφέρουσα αλλαγή και να αντικαταστήσετε τη μαγιονέζα με λίγο γιαούρτι, στο οποίο, μάλιστα, αν στύψετε λίγο λεμόνι, θα έχει πανομοιότυπη γεύση με την παχυντική αυτή σάλτσα. Πέραν αυτού, θα εξασφαλίσετε και έξτρα δόση πρωτεΐνης, οπότε δεν έχετε κανέναν απολύτως λόγο να μην το δοκιμάσετε.

Πηγή: clickatlife.gr