

## Τι μπορώ να βάλω στην συνταγή αν μου λείπει η Ζάχαρη;



Μήπως η

συνταγή σας ζητά πλήρες γάλα, ενώ εσείς δεν έχετε καθόλου; Εδώ θα δούμε ποια συστατικά συνταγών μπορούμε να αντικαταστήσουμε με άλλα που δεν έχουμε στο ντουλάπι μας ή στο ψυγείο.

### **1. Μπαχάρι** - 1 κουταλάκι του γλυκού

Αντί για μπαχάρι μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας αρωματικό με:

1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα συν 1/2 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλα.

Baking Powder - 1 κουταλάκι του γλυκού

1/3 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα και 1/2 κουτ. κρέμα ταρταρ (μπιφτέκι από ωμό φιλέτο μοσχαριού αναμεμιγμένο με ποικιλία υλικών όπως κρεμμύδι, κάπαρη, αντζούγα, διαφορες σάλτσες και ωμό αυγό).

1/4 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα συν 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι ή αποβουτυρωμένο γάλα

Ψίχουλα ψωμιού- 1 φλιτζάνι

3 φέτες ψωμί, τριμμένες

### **2. Βούτυρο** - 1 φλιτζάνι

1 φλιτζάνι μαργαρίνη ή

1 φλιτζάνι φυτικό λίπος (για το ψήσιμο) ή

1 φλιτζάνι λάδι

Βουτυρόγαλα - 1 φλιτζάνι

1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού ή ξύδι συν αρκετό κανονικό γάλα για να κάνει 1 φλιτζάνι (αφήστε να καθίσει για 5 λεπτά)

**3. Κρέμα** - 1 φλιτζάνι

7/8 ενός φλιτζανιού πλήρες γάλα συν 1/2 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή

3 κουταλιές της σούπας λάδι, συν αρκετό γάλα για 1 φλιτζάνι ή

1 φλιτζάνι γάλα εβαπορέ

Κακάο - 1/4 της κούπας

1 κομματάκι σοκολάτα

Συμπυκνωμένο γάλα - 1 φλιτζάνι

Χτυπήστε 1/3 του φλιτζανιού γάλα εβαπορέ, 3/4 του φλιτζανιού ζάχαρη και 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο μέχρι να διαλυθεί.

**4. Ζάχαρη (σε σκόνη)** - 1 φλιτζάνι

3/4 του φλιτζανιού κρυσταλλική ζάχαρη

1 φλιτζάνι καστανή ζάχαρη ή

1 3/4 φλιτζάνια ζάχαρη άχνη ή

3/4 φλιτζανιού σιρόπι σφενδάμου

**5. Πλήρες γάλα** - 1 φλιτζάνι

1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα συν 1/2 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα ή

1/4 του φλιτζανιού άπαχο ξηρό γάλα, 7/8 του φλιτζανιού νερό και 2 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο

Γιαούρτι - 1 φλιτζάνι

1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα ή

1 φλιτζάνι τυρί cottage ή

1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)