

Zdravé a zdravšie náhrady

NEZDRAVÉ	ZDRAVŠIE	NAJZDRAVŠIE	OTÁZNE
biela pšeničná múka	celozrnná pšeničná múka	špaldová múka celozrnná špaldová múka ďalšie druhy: ovsená, jačmenná, ryžová, teffová, mandľová, slnečnicová, pohánková, gaštanová, mleté orechy, semiačka ...	hotové zmesi kukuričná múka
rafinovaný cukor (biely repný)	hnedý cukor	melasa, obilné slady, javorový sirup, palmový cukor/kokosový cukor, ovocie, sušené ovocie zelenina, stévia	xylitol brezový cukor
umelé sladidlo		stévia	xylitol, brezový cukor
margarín	palmový tuk	kokosový tuk, kakaové maslo, maslo, masť, oleje	bio margarín
prášok do pečiva	sóda bikarbóna	vínny kameň	

Riziká pri obmieňaní surovín

TYP CESTA	RIZIKO	RIEŠENIE
kysnuté	- vyžaduje lepok a cukor - celozrnná múka menej kysne	- použiť špeciálnu zmes - použiť viac tekutín (mlieko) a tuk
maslové	- celozrnné sa viac drobí - bezlepkové je suché a drobivé - treba s ním rýchlo pracovať	- použiť bielu múku (nie celozrnnú) - časť múky nahradiť orechami - namiesto časti cukru použiť slad
trené (bábovka, muffiny)	je vcelku bezpečné aj na rôzne experimenty	použitím vajíčka znížite riziko neúspechu
piškóta	- z celozrnej múky je suché - z ryžovej múky je menej nadýchané a suchšie	- použiť o 1 vajce viac - pridať gaštanovú alebo slnečnicovú múku
odpaľované	drobí sa	robiť menšie tvary
lístkové	príliš prácne	radšej použiť hotové
štrúdľa	vyžaduje veľa lepku	ryžové plátky, sypaná štrúdľa
nepečené	žiadne	ľahký a chutný dezert aj bez mlieka, múky, vajec, droždia, cukru