

8 Αυγούστου 2013

Πως να δώσεις γεύση στα γλυκά μειώνοντας τη ζάχαρη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κείμενο: Θύμιος Βούλγαρης

Λιγότερη ζάχαρη στα γλυκά, αλλά υπέροχη γεύση; Μάθετε το πως.

Υπάρχουν πολλά γλυκά (όχι όλα δυστυχώς, λόγω της “χημείας” που επηρεάζει την συμπεριφορά των πρώτων υλών) τα οποία θα μπορούσαν να ετοιμαστούν με σαφώς λιγότερη ζάχαρη, γλυτώνοντας έτσι και θερμίδες αλλά και αποφεύγοντας όλες τις τυχόν βλαβερές παρενέργειες της υπερβολικής κατανάλωσής της.

Το μυστικό στο να διατηρείται η καλή γεύση των γλυκών σας, ενώ μειώνετε την ποσότητα ζάχαρης, είναι η χρήση μπαχαρικών και μυρωδικών.

Ειδικά σε κέικ και γλυκά που ετοιμάζονται στον φούρνο, προσθέστε κάρδαμο, κανέλα, μοσχοκάρυδο ή βανίλια – πάντα με μέτρο, έτσι ώστε να μην αλλοιώνουν τον γευστικό χαρακτήρα του γλυκού σας.

Πηγή:queen.gr