

Máslo za 80 korun kupovat nemusíte. Při pečení ho nahradíte skvělým způsobem, jak to dělají chytré hospodyňky

aazdravi.cz/maslo-za-80-korun-kupovat-nemusite-pri-peceni-ho-nahradite-skvelym-zpusobem-jak-to-delaji-chytre-hospodynky

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

3. 2. 2023



Chcete upéct něco sladkého, ale máslo v obchodě je příliš drahé? Řešením je nahradit ho při pečení koláčů, bábovek nebo perníku levnějšími surovinami. Ušetříte, ale přesto si můžete užít víkendové pečení.

Banány

Výhodnou alternativou k máslu při pečení může být banán. Není třeba ho kupovat za vysokou cenu, stačí jen rozmačkané banány, které poslouží jako vynikající náhrada. Výhodou banánů je jejich nižší cena a zároveň dodávají moučnickům příjemnou banánovou příchuť. Při použití banánů můžete také ubrat cukru, a pečení tak bude zdravější. Pozor si ale dejte u některých typů těst, u některých druhů banán fungovat nebude.

Jogurt, nejlépe řecký

Některé druhy těst mohou být bez másla velmi vydařené a prospěje jim i příjemná chuť jogurtu. Zkuste použít řecký jogurt s vysokým obsahem tuku kolem 10 % v poměru 1:1 (do 250 ml), jen se ujistěte, že nepoužijete více než jeden kelímek. V opačném případě by mohlo být těsto moc vlhké. Tento nápad můžete vyzkoušet nejen v koláčích, ale také v těstu na sušenky.

Škrob

I škrob je výborným řešením! Stačí smíchat kukuřičný škrob s vodou v poměru 1:2 a povařit 5 minut na mírném plameni, až vznikne hustá kašička. Po vychladnutí ji můžete použít namísto másla při pečení. Hustota těsta závisí na množství použité kašičky a dalších ingrediencích. Pokud je těsto příliš husté, přidejte mléko nebo vejce.



Foto: Shutterstock

Nahradte máslo ovocným pyré

Chcete-li udělat svůj moučník zdravějším, nahraďte máslo jablečným nebo dýňovým pyré. Obě varianty dodají moučníku jemnou ovocnou chuť a méně tuku. Pyré lze použít v bábovkách nebo muffinech. Je však třeba si uvědomit, že pyré není tuk, a moučník bude s ním trochu hutnější.

Případně můžete v moučnicích nahradit jen část másla jablečným nebo dýňovým pyré. Místo jednoho šálku másla stačí polovina jablečného pyré nebo $\frac{3}{4}$ hrnku dýňového pyré. Jablečné pyré je chuťově neutrální, dýňové má výraznější chuť. Výsledný moučník bude zdravější a bez výčitek si na něm budete moci pochutnat.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít