

# Češi přestávají kupovat máslo. Zjistili, jak ho při pečení nahradit výrazně levněji

---

 [aazdravi.cz/cesi-prestavaji-kupovat-maslo-zjistili-jak-ho-pri-peceni-nahradit-vyrazne-levneji](https://aazdravi.cz/cesi-prestavaji-kupovat-maslo-zjistili-jak-ho-pri-peceni-nahradit-vyrazne-levneji)

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

29. 7. 2023

Máslo, přestože je hlavní ingrediencí v mnoha receptech, jak sladkých, tak slaných, se stává pro některé z nás nedostupné. Důvody jsou různé, od stále rostoucích cen, přes potravinové intolerance, až po ekologické důvody. Existují však různé alternativy másla, která jsou nejen ekonomičtější, ale také mohou přinést zdravotní přínosy a nové chutě do vaší kuchyně.

## Ghí jako alternativa másla

---

První možností je ghí, které je často využíváno jako alternativa másla, zejména u lidí trpících potravinovou intolerancí. Ačkoli ghí není nejlevnější alternativou, můžete si ho snadno připravit z másla doma. Ghí dodává vašim pečením více vlhkosti, takže je důležité upravit poměr mouky a vody ve vašem receptu.

## Olivový a kokosový olej

---

Dalšími variantami jsou olivový a kokosový olej. Olivový olej je vhodný pro recepty, které vyžadují výrazné ovocné nebo ořechové chutě, zatímco kokosový olej je ideální pro sladké recepty, kde jeho výrazná chuť dokáže obohatit finální výsledek. Vždy ale vzpomeňte, že konzistence těchto olejů může ovlivnit finální texturu vašeho pokrmu.

## Cottage sýr

---

Další možností může být cottage sýr. Je to zdravá a chutná alternativa, kterou můžete ochutit bylinkami, kořením nebo čerstvým ovocem pro sladkou variantu.

## Další kreativní alternativy

---

Pokud hledáte další kreativní způsoby, jak nahradit máslo, můžete vyzkoušet řecký jogurt, dýňové pyrė, avokádo, rozmačkané banány nebo jablečnou omáčku. Pokud máte rádi ořechy, můžete si připravit domácí ořechové máslo, i když si dejte pozor na vyšší obsah tuku a kalorií. Můžete si připravit slunečnicové máslo, které je dobrou alternativou pro ty, kdo mají alergii na ořechy. Má méně tuku a kalorií než ořechová másla.



*Foto: Shutterstock*

## **Proč vyhnout margarínu**

---

Ačkoli se margarín může zdát jako vhodná alternativa másla, opak je pravdou. Margarín je vysoce zpracovaný a nejenže neodpovídá chuti a textuře másla, ale také nemá stejné výživové hodnoty. Proto se při hledání alternativy k máslu vyhněte margarínu.

*Foto: Shutterstock, zdroj: [TaseofHome](#), [Healthline](#)*