

# Заменители сахара, которые найдутся на кухне

## Изюм

Изюм богат антиоксидантами и клетчаткой и сможет отлично заменить сахар в выпечке. Попробуйте добавить его вместо сахара, например, в кекс, предварительно измельчив в блендере.

## Кленовый сироп

Преимущества у кленового сиропа множество. Взять хотя бы тот факт, что это натуральный продукт, который производится из растительного сока и содержит в себе более 50 видов антиоксидантов, а еще он прекрасно дополнит кашу и панкейки по утрам.

При выборе сиропа будьте внимательны. Многие производители сегодня создают искусственный продукт, который не имеет никакого отношения к настоящему кленовому сиропу.

## Лимон

Возможно, на вкус он не так уж и сладок, но для мозга в самый раз. Тот без проблем распознает в соке лимона необходимую ему глюкозу.

## Мёд

Скажите спасибо пчелам за этот невероятно сладкий, но при этом очень полезный продукт. Размешайте ложечку меда в черном чае и наслаждайтесь вкусом луговых цветов, а также пользой антиоксидантов. Кроме того, мед мобилизует защитные функции организма, помогает поднять иммунитет и вылечить простуду.

## Яблочное пюре

Отличная альтернатива калорийным и вредным конфетам и печенькам к чаю. Пара ложечек пюре добавит яркости и утренней овсянке, а если еще добавить пару щепоток корицы и молотых орехов, получится практически полноценный десерт.

## Корица

Приправьте корицей утреннюю чашечку кофе - и почувствуете не только прилив сил, но и как отпадает необходимость в сахаре. Эта пряность добавляет не только пикантности, но и тонкий сладкий привкус, и вдвоём повышает иммунитет и избавляет от лишних калорий.

## Клюква

Эти маленькие и терпкие ягоды помогут вылечиться от простуды и добавят приятной некалорийной сладости выпечке.

## Финики

Финики имеют низкий гликемический индекс и при этом довольно вязкую консистенцию. Как следствие, они могут стать идеальной основой для теста домашних фруктово-злаковых батончиков. Такие сладости будут не только не вредны, но и удовлетворяют потребности даже самых больших любителей сладкого.

## Грейпфрут

Много витамина С, необычный чуть горьковатый вкус и яркий цвет — у



грейпфрута есть все, чтобы заменить своим фрешем сиропы в коктейлях.

## Молоко

Естественному сахару в молоке вполне под силу добавить нотку сладости в утреннюю чашку кофе. Так что подумайте дважды, прежде чем класть туда рафинад.

## Банановое пюре

Банановое пюре будет великолепно смотреться в выпечке. Оно придаст булочкам и кексам сладкий тропический вкус и с лишней заменит сахар. Да, скорее всего, с ним ваши маффины не будут особенно пышными, но с другой стороны, и ваша талия останется в пределах разумного.

## Нектар агавы

Ацтеки попробовали нектар агавы еще сотни лет назад и за сладость прозвали его «подарком богов». Золотистый и вязкий, он очень напоминает своим видом мед и также отлично сочетается с чаем. Единственное, помните, что употреблять нектар агавы можно только в умеренных количествах — в агаве высокое содержание фруктозы.

## Замороженный фруктовый сок

Известная альтернатива мороженому, о которой невозможно не вспомнить. Лучший летний десерт, который только можно было придумать.

## Эритритол

Эритритол представляет собой так называемый многоатомный спирт, он же сахароспирт, и содержится во многих фруктах. Сегодня его можно купить в виде белого порошка калорийностью всего 0,2 калории на грамм. Он, конечно же, не такой сладкий, как сахар, но в отличие от него не портит зубы и хорошо подойдет для низкокалорийной выпечки.

## Несладкий какао-порошок

Размешайте немного несладкого



какао-порошка в стакане горячей воды или обезжиренного молока и получите идеальный напиток для вечера в компании пледа и книжки. К слову, такое какао-молоко подойдет и для приготовления каш и десертов.

## Экстракт стевии

Экстракт стевии является натуральным подсластителем, полученным из растения *Stevia rebaudiana*, родом из Южной и Центральной Америки. Он в 300 раз слаще сахарозы, но в отличие от нее не содержит калорий и не влияет на уровень глюкозы в крови.

## Кокосовый сахар

Делают кокосовый сахар из сока кокосовых цветов. Он продается в виде пасты или гранул, так что подойдет как для напитков, так и для готовки. К тому же он богат калием, который отвечает за крепость и отличное состояние наших костей.

## Сироп из коричневого риса

Этот маслянистый с ореховым ароматом сироп идеально подойдет для приготовления фруктово-ореховых батончиков и сладкого хлеба. Попробуйте его также добавить в блинчики или оладушки — результат вам обязательно понравится.

## Лайм

Как и лимон, лайм великолепно сочетается с чаем. Он также оживит простой стакан воды или газировки, превратив его в сочный лимонад. Попробуйте использовать лайм и в качестве заправки к салатам и рыбе.

## Бальзамическая глазурь

Бальзамическую глазурь производят из виноградного сусла. Многие фирмы продают ее уже смешанную с различными фруктовыми добавками, например, инжиром. Полностью натуральная и при этом сладкая, она идеально дополнит фруктовые салаты и подойдет в качестве топпинга к десертам.

## Кулинарный блокнот

### Крылышки KFC

Каждое крылышко — это отличное сочетание золотистой хрустящей корочки и мягкого сочного мяса внутри. Они отлично подойдут как для вечеринки с друзьями, так и для уютного семейного обеда или ужина.

**Ингредиенты:** крылышки куриные - 10 шт., соус "Баффало" - 100 мл, мука - 1 ст., крахмал кукурузный - 2 ст. л., соль, перец черный - по вкусу, паприка молотая - 2 ст. л., чеснок порошковый - 1/2 ч. л.

Крылышки сполосните, обсушите и разрежьте на сегменты. Первую маленькую фалангу уберите, она нам не понадобится. Посыпьте крылышки половиной паприки и посолите. Добавьте чеснок. Можно использовать чесночную пасту или взять сухой чеснок, или измельчить свежий. Добавьте в миску с крылышками соус «Баффало». Все хорошо перемешайте, накройте миску и уберите в холодильник на 8 часов, чтобы курица пропиталась. В пакет выложите пшеничную муку, кукурузный крахмал, оставшуюся паприку, поперчите. Пакет завяжите и хорошо перемешайте. Крылышки достаньте из соуса, уберите остатки и выложите в пакет с панировкой. Все хорошо встряхните, чтобы крылышки полностью покрылись сухой смесью. В кастрюлю налейте воду больше чем наполовину и доведите до кипения на среднем огне. Подготовленные крылышки выложите порционно в сито в один слой и опустите в кипящую воду на 10 секунд, после чего достаньте и переложите на тарелку. Обварите так все подготовленные крылья. Обваренные крылья и снова запанируйте. В глубокую сковороду налейте растительное масло и разогрейте на среднем огне. Порционно обжаривайте крылышки в горячем масле до готовности и румяной корочки, примерно 8-10 минут. Готовые крылышки KFC переложите на тарелку с бумажными салфетками, чтобы убрать лишнее масло.



### Соус "Баффало"

**Ингредиенты:** сливочное масло - 70 г, томатная паста - 3 ст. л., чеснок - 1 большая головка или по вкусу, мёд - 100 г (или 3 ч. л. сахара), винный уксус белый (или сок лимона) - 2 ст. л., вода - 3 ст. л., вустерский соус (или 3 - 4 ст. л. соевого соуса), перец черный молотый (без горки) - 1 ч. л., паприка (без горки) - 1 ч. л., кайенский перец (примерно 1 ч. л.) - по вкусу.

Сливочное масло выньте заранее из холодильника и оставьте при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. В глубокую небольшую миску отправьте масло и томатную пасту. При помощи вилки разомните сливочное масло и смешайте его с томатной пастой, насколько это будет возможно. Влейте 3 ст. л. воды и отправьте чашку в микроволновку примерно на 30 секунд. За это время масло должно растопиться. Точное время зависит от мощности вашей микроволновки. Снова всё перемешайте и вновь отправьте в микроволновку на 5 - 10 секунд.

Перемешайте. Добавьте в полученную массу вустерский соус. Вместо вустерского соуса можно использовать соевый по вкусу. Влейте уксус и снова всё перемешайте.

Чеснок очистите от кожуры, ополосните, обсушите и пропустите через пресс. Количество чеснока отрегулируйте по своему вкусу. Отправьте чеснок к томатной массе. Добавьте в чашу мёд и хорошо всё перемешайте. Отправьте снова в микроволновку примерно на 30 секунд.

Если соус получился слишком густой, то влейте ещё 1 - 2 ложки воды. Добавьте в миску специи. Можно использовать чёрный и красный молотые перцы, киевский перец и щепотку кориандра.

Перемешайте и дайте настояться 15 - 20 минут. Соус готов!

Его можно использовать для маринования крылышек. Либо подать в отдельном соуснике к мясу или птице. Соус "Баффало" можно подать также и к наггетсам, индейке или телятине. Он послужит и универсальным маринадом для приготовления мяса или птицы.

