

Gesunde Zuckeralternativen für schuldfreie Desserts

Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen, wissen Sie wahrscheinlich, dass Zucker vielleicht das Schlimmste ist, was Sie essen können. Aber wenn Sie einen süßen Zahn haben, kann es schwierig sein, auf diese beruhigenden Desserts zu verzichten. Glücklicherweise gibt es einige gesunde Zuckeralternativen, die Sie verwenden können, um Ihre eigenen schuldfreien Desserts zuzubereiten, die Ihrer Gesundheit tatsächlich helfen, anstatt sie zu schädigen. Brauner Reis Sirup Brauner Reissirup wird durch Kultivieren von weißem Reis mit Enzymen hergestellt. Es wird nicht aus braunem Reis hergestellt, wie der Name vermuten lässt, der Name bezieht sich tatsächlich auf die Farbe des Sirups, der …



Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen, wissen Sie wahrscheinlich, dass Zucker vielleicht das Schlimmste ist, was Sie essen können. Aber wenn Sie einen süßen Zahn haben, kann es schwierig sein, auf diese beruhigenden Desserts zu verzichten. Glücklicherweise gibt es einige gesunde

Zuckeralternativen, die Sie verwenden können, um Ihre eigenen schuldfreien Desserts zuzubereiten, die Ihrer Gesundheit tatsächlich helfen, anstatt sie zu schädigen.

Brauner Reis Sirup

Brauner Reissirup wird durch Kultivieren von weißem Reis mit Enzymen hergestellt. Es wird nicht aus braunem Reis hergestellt, wie der Name vermuten lässt, der Name bezieht sich tatsächlich auf die Farbe des Sirups, der offensichtlich braun ist. Durch die Kombination von Enzymen mit Reis wird die Stärke abgebaut und die resultierende Flüssigkeit wird gekocht, wodurch ein Sirup entsteht, der etwa halb so süß ist wie Zucker.

Um es beim Backen zu verwenden, möchten Sie 1 1/3 Tassen braunen Reissirup für jede Tasse Zucker ersetzen und die andere Flüssigkeit im Rezept um 1/4 Tasse reduzieren und dann einen viertel Teelöffel Backpulver zu den Zutaten des Rezept.

Honig

Honig ist eine der gesunden Zuckeralternativen, die jeder als Ersatz beim Backen in Betracht ziehen sollte. Honig, insbesondere Rohhonig, ist äußerst gesund und reich an Antioxidantien sowie antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften. Es enthält eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralien, die Ihrer Gesundheit helfen, im Gegensatz zu weißem Haushaltszucker, der keine Nährstoffe, Vitamine oder Mineralien enthält.

Um es in Ihrem Backen zu verwenden, ersetzen Sie den weißen Zucker durch gleiche Mengen Honig. Du musst auch die Flüssigkeiten im Rezept reduzieren, damit der Teig die richtige Konsistenz hat, da Honig mehr Flüssigkeit als Zucker enthält.

Ahornsirup

Wenn Sie nach gesunden Zuckeralternativen suchen, die Ihrem

Backen einen einzigartigen Geschmack verleihen, dann sind Sie bei Ahornsirup genau richtig. Dieser dicke Sirup wird aus dem Saft von Ahornbäumen hergestellt und kann jedem Rezept einen interessanten Geschmack verleihen. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn Sie es kaufen, denn Sie möchten sicher sein, dass Sie reinen Ahornsirup kaufen, sonst kaufen Sie einfach nur aromatisierten Maissirup ohne Nährwert. Reiner Ahornsirup ist reich an Nährstoffen und tatsächlich dreimal süßer als Haushaltszucker.

Um Ahornsirup beim Backen zu verwenden, ersetzen Sie jede Tasse Zucker durch 3/4 Tasse Ahornsirup und reduzieren Sie die anderen Flüssigkeiten im Rezept um 3 Esslöffel.

Es gibt zwei Gründe, warum Sie beim Backen eine gesunde Alternative zu Zucker in Betracht ziehen sollten. Der erste ist, dass bei der Herstellung von Haushaltszucker alle Nährstoffe aus ihm entfernt werden. Es sind nur leere Kalorien, die Ihrem Körper nicht gut tun. Der zweite Grund ist, dass Haushaltszucker einen sehr hohen glykämischen Index hat und daher einen Anstieg Ihres Blutzuckers verursacht, der Ihrer Gesundheit schadet und schließlich auch zu einem Abfall Ihres Blutzuckers führt, wodurch Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Heißhunger.

Suchen Sie nach gesunden Zuckeralternativen mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen sowie solchen mit niedrigem glykämischen Index wie braunem Reissirup (mit einem GI von 25), damit Sie nahrhafte Desserts backen können, die gut für Ihren Körper sind Gesundheit und das führt nicht zu einem Zucker-High und einem anschließenden Absturz oder zu Heißhungerattacken.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki