

Кто не любит домашнюю выпечку?! Ароматные, с пылу с жару, пирожки только из духовки, или фирменный пирог к чаю – для многих это символ семейного уюта и удовольствия. А мы подготовили несколько простых советов: как сделать выпечку более здоровой, не жертвуя вкусом.

Замените часть муки в рецепте молотыми отрубями. Это полезная клетчатка, которая стимулирует пищеварение и снизит калорийность выпечки. Либо используйте вместо обычной муки цельнозерновую – сейчас все больше торговых марок начинают выпускать ее. Для такой муки зерно смалывают полностью, вместе с оболочкой, а значит, вся польза зерна сохраняется. Вкус цельнозерновой муки слегка отличается от муки высшего сорта, но это дело привычки, а для здоровья пользы будет намного больше. Также часть муки во многих рецептах легко заменят овсяные хлопья.

Хитрость, о которой знают немногие: в тесто можно добавить мелко натертый и хорошо отжатый кабачок. Это придаст объем готовому блюду, калорийность будет ниже, а на вкус кабачок совершенно неощутим. В некоторые кексы и пироги с той же целью смело можно добавить мелко натертую морковь или тыкву. Цвет будет ярче, вкус сохранится, состав обогатится витаминами и бета-каротином.

Замените часть сахара в рецепте на яблочное пюре. Просто запеките 1-2 сладких яблока в духовке, пропустите через блендер и добавьте в тесто. Это придаст выпечке естественную сладость, и для фигуры будет полезнее. А в случае с жирным тестом – например, песочным – таким пюре можно заменить часть масла, снизив жирность продукта.

Часть целых яиц (или даже все, предусмотренные рецептом) можно заменить яичными белками. Это тоже снизит жирность выпечки, не отражаясь на вкусе.

Для начинок или прослоек выпечки используйте свежие или замороженные ягоды, фрукты. Для этого из плодов можно сделать пюре, прокипятить его с небольшим количеством воды и использовать как здоровую альтернативу варенью или повидлу.

Выпекая пирожки, булочки, печенье, не смазывайте противень маслом. Вместо этого используйте специальную пекарскую бумагу или силиконовый коврик для духовки.

Попробуйте применить эти советы на практике – вы увидите эффект и удивитесь, что не делали этого раньше!