Syrop z agawy

Czym słodzić (jeśli już słodzimy) dania dla dzieci lub herbatę? Na przykład syropem z agawy!

Syrop z agawy – zastosowanie

Jest to naturalna substancja słodząca pochodzenia roślinnego zastępująca cukier. Stosujemy go:

- tam, gdzie w przepisach chcemy zastąpić miód lub syrop cukrowy
- w wypiekach – np. do ciast, muffinek
- do marynat zamiast miodu
- do dressingów zamiast cukru lub miodu
- do słodzenia herbaty
- do słodzenia budyniów, deserów, kaszek dla dzieci – generalnie lepiej jest zrezygnować w ogóle ze słodzenia deserków i kaszek, zwłaszcza dla niemowlaków. Potrawy mają swój naturalny smak i słodycz, więc nie ma potrzeby ich dosładzać. Jednak starszym dzieciom (czy dorosłym) niesłodzony budyń może już nie do końca smakować – wtedy polecamy właśnie syrop z agawy
- zamiennik miodu dla wegan – syrop z agawy jest pochodzenia roślinnego.

Dlaczego syrop z agawy zamiast cukru?

- ma mniejszy indeks glikemiczny niż cukier
- jest słodszy, więc potrzeba go mniej, żeby uzyskać taką samą słodycz
- nie zmienia smaku potraw

O czym warto pamiętać?

Syrop z agawy wbrew informacjom, które można znaleźć **nie jest niskokaloryczny**! Jego przewaga wynika z tego, że **jest słodszy, więc można go użyć mniej niż cukru**.

Niekoniecznie może być dobry dla diabetyków – na pewno lepszy niż cukier, jednak również nie należy przesadzać z ilością. Jeśli chcemy wybrać substancję słodzącą, która na pewno będzie dobra dla osób z cukrzycą to polecamy **stewię** lub **ksylitol**

Generalnie – jak z każdym cukrem prostym (syrop z agawy zawiera przede wszystkim fruktozę i glukozę) należy zachować umiar.

- GDZIE KUPIĆ?

Jeśli chcesz wypróbować syrop z agawy **znajdziesz go tutaj**