

1. Słodzenie napojów

Dodaj erytrytol do kawy, herbaty lub lemoniady. Jest lekko słodki i nie pozostawia posmaku, dzięki czemu doskonale imituje cukier.

2. Desery i słodkie przekąski

Erytrytol świetnie sprawdzi się w lodach, galaretkach oraz musach. Jest odporny na wysokie i niskie temperatury, więc dobrze się sprawdza w deserach wymagających chłodzenia lub pieczenia.

3. Kremy do tortów i ciast

Wymieszaj erytrytol z mascarpone lub śmietanką, aby przygotować krem do tortu, ciastek lub babeczek. Jego drobna konsystencja sprawia, że łatwo się rozpuszcza.

4. Wypieki - ciasta, ciasteczka i babeczki

Idealny do wszelkiego rodzaju wypieków, takich jak brownie, ciasta drożdżowe, muffiny czy bezy. Erytrytol zachowuje słodycz w piekarniku i nie zmienia struktury wypieku.

5. Dżemy i konfitury

Nadaje się do słodzenia dżemów i marmolad domowych. Nie fermentuje, co sprawia, że dżemy przygotowane z erytrytolem są stabilne i nie zmieniają smaku.

6. Śniadaniowe naleśniki, placuszki i gofry

Zastąp cukier erytrytolem w przepisach na placuszki z owocami, gofry czy naleśniki. Dzieciom również przypadnie do gustu, bo nie ma gorzkiego posmaku.

7. Domowy keczup i musztarda

Jeśli lubisz eksperymentować w kuchni, spróbuj przygotować domowy keczup lub musztardę. Dodanie erytrytolu pozwala kontrolować słodycz bez obaw o kalorie.

8. Słodkie sosy i polewy

Idealny do słodkich sosów, takich jak karmelowy czy czekoladowy, które wzbogacą naleśniki lub lody. Erytrytol nie krystalizuje się łatwo, więc sosy pozostają aksamitne.

9. Słodzenie jogurtów i smoothie

Dodaj erytrytol do jogurtu lub koktajlu owocowego, by uzyskać lekko słodki smak. Doskonale dla osób unikających cukru w śniadaniowych przekąskach.

10. Dania śniadaniowe na słodko

Wypróbuj erytrytol do owsianek, ryżu na mleku, kasz mannnych czy puddingów chia. Słodycz erytrytolu podkreśli smak śniadania bez dodatkowych kalorii.

Porady:

- **Łączenie z innymi składnikami:** Erytrytol można łączyć z innymi słodzikami, np. stewią, by uzyskać bardziej intensywną słodycz.
- **Bezpieczny dla zębów:** Erytrytol może pomóc w profilaktyce próchnicy, więc sprawdzi się również w codziennej diecie dzieci.

Stosuj erytrytol z fantazją i wprowadź zdrową słodycz do swojej kuchni bez kalorii!