

Hoeveel ingrediënten vervangen?

Om geraffineerde suiker te vervangen door ongeraffineerde zoetstoffen, is het handig te weten hoe je ze in de juiste verhoudingen kan vervangen om te voorkomen dat een cake uit elkaar valt of dat een taart nauwelijks smaak geeft. Hieronder een aantal vervangers.

Oerzoet als suikervervanger: zelfde hoeveelheden als suiker

Agavesiroop als suikervervanger

Agavesiroop is 25% zoeter dan suiker, daarom moet je 25% minder hoeveelheid agavesiroop gebruiken. Dan kom je uit op deze hoeveelheden:

25 g suiker = 19 ml agavesiroop

100 g suiker = 75 ml agavesiroop

150 g suiker = 100 ml agavesiroop

175 g suiker = 130 ml agavesiroop

200 g suiker = 150 ml agavesiroop

Als je agavesiroop gebruikt bij bakken, moet je wel iets minder vocht toevoegen (= iets minder water of minder melk als dit in het recept staat). Dit omdat agavesiroop vloeibaar is en het gebak anders hierdoor slap wordt.

Honing als suikervervanger

Honing bestaat voor 70% uit zoet en voor 30% uit water. Om de juiste verhouding te krijgen moet je 30% meer honing rekenen. Dan kom je uit op deze hoeveelheden:

100 g suiker = 130 ml honing

150 g suiker = 195 ml honing

200 g suiker = 260 ml honing

Ook bij honing voeg je iets minder vocht toe, net als bij agavesiroop. En gebruik een iets lagere baktemperatuur.

Kokosnootolie als vervanger van boter of margarine

Kokosnootolie is hard en niet vloeibaar en kan daarom in dezelfde hoeveelheden gebruikt worden als boter. Voor bakken bij hoge temperaturen is het beste om kokosnootolie te gebruiken. Andere oliën oxideren namelijk bij de hoge temperaturen.