5 вариантов: чем заменить сахар?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/5-variantov-chem-zamenit-sahar/
Кроме мёда есть несколько натуральных заменителей сахара.

1. СТЕВИЯ
Это растение-многолетник из семейства астровых называют «медовая трава», она в 10 раз слаще сахара. Можно употреблять в пищу измельчённые в порошок высушенные листья, а можно экстракт растения (стевиозид), он будет в 200 раз слаще сахара. К примеру, для тарелки овсяной каши достаточно 1 капли.

2. КЛЕНОВЫЙ СИРОП
Читайте состав: только стопроцентно кленовый сироп полезен, хитрые производители добавляют сахар и краситель.

3. МЕЛАССА (ПАТОКА)
Употребляют в пищу только мелассу сахарного тростника - это густая жидкость мутно-коричневого цвета. Свекольная меласса очень горькая, люди её не едят.

4. СИРОП АГАВЫ
Сделанный из сока кактуса агавы, этот сироп часто рекомендуют диабетикам как замену сахара. В составе ничего, кроме сока агавы, быть не должно.

5. СИРОП ТОПИНАМБУРА
В составе кроме топинамбура может значиться лимонный сок - он придаёт пикантность вкусу. А вот сахара, сахарозы и фруктозы быть не должно!