

## بعد وصول سعرها 1.5 جنيه 7 بدائل للبيض أثناء إعداد الحلويات



الخميس 26 يناير 2017 03:01 م

وصل سعر البيضة في مصر إلى 1.5 جنيه مع توقعات لوصولها إلى 2 جنيه، مما أثار سخرية مواقع التواصل الاجتماعي

والبيض من السلع الغذائية الهامة والمفيدة ويحتوي على العناصر الغذائية مثل - البروتينات والفيتامينات والمعادن وصفار البيض يحتوي أيضا على الكولسترول، والدهون القابلة للذوبان، الفيتامينات والأحماض الدهنية .

ويدخل البيض في كثيرًا من الاطعمة، خاصة المخبوزات، بالإضافة إلى تناوله بشكل منفرد، حيث يستخدم رفع أو تخمير العجين او جعل مواد العجن متماسكة

ويمكن الاستغناء عن البيض واستبدالها ببعض المواد التي من شأنها توفر ثمن البيض الباهظ، وأبرزها:

1- الخل وبيكربونات الصوديوم

يستخدم هذا البديل مع أنواع الكيك المختلفة والكب كيك وأنواع الخبز سريع التحضير، ويمكن الاستغناء عن كل بيضة بوضع، ملعقة صغيرة من البيكنج صودا + ملعقة كبيرة من الخل

2- بودرة بديل البيض

ملعقة ونصف من بودرة بديل البيض ومعلقتين من الماء، بديلاً جيداً للبيض الطبيعي، ويساعد في عمليات رفع العجين بشكل جيد

3-الموز الناضج المهروس

يمكن استبدال كل بيضة، بما يعادلها من الموز المهروس بمقدار 1/2 موزة مهروسة

يستخدم مع الوصفات التي يكون من المستحب أن يظهر فيها طعم الموز؛ مثل كيك المافن، أو الكوكيز، أو البان كيك، أو الخبز سريع التحضير

4- بذور الكتان

وذلك بوضع ملعقة صغيرة من خليط بذور الكتان مع ربع كوب من الماء، وتستخدم في المساعدة على عملية الخفق

5. النشا + الماء

إضافة 2 ملعقة من النشا إلى معلقتين كبيرتين من الماء، عن كل بيضة في المكونات التي تحتاج إلى تماسك العجين ودمج مكوناته

6- زبادي

يمكن إضافة ربع علبة زبادي، إلى العجين، مقابل كل بيضة، ويمكن صناعة الزبادي في المنزل لمزيد من التوفير

7- صوص التفاح

يستخدم صوص التفاح في صناعة المخبوزات والحلويات، ويوضع بمقدار ثلث كوب مقابل كل بيضة