

نان ذغالی

جایگزین ذغال خوراکی تو نون برگر

جایگزین های طبیعی ذغال فعال

پودر کاکائو تیره (تلخ)

رنگ: قهوه ای خیلی تیره

طعم: خیلی ملایم (تو برگر حس نمی شه)

مقدار:

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری برای هر کیلو آرد

مزایا:

- کاملاً طبیعی

- آنتی اکسیدان

- بدون تداخل دارویی

ملاس (شیره ی نیشکر یا خرما)

رنگ: قهوه ای خیلی تیره مایل به مشکی

طعم: کمی شیرین و عمیق

مقدار:

۲ تا ۴ قاشق غذاخوری (از شکر دستور کم کن)

مزایا:

- طعم نونی حرفه‌ای
- رنگ گرم و جذاب

آرد چاودار تیره (Rye)

رنگ: قهوه‌ای تیره طبیعی

طعم: نونی، کمی ترش‌مزه

نکته:

۲۰-۳۰٪ آرد سفید رو با چاودار جایگزین کن

مزایا:

- سالم‌تر

- بافت حرفه‌ای

پودر قهوه یا اسپرسو (خیلی کم)

رنگ: تیره‌تر شدن خمیر

طعم: اگه زیاد بشه حس می‌شه

مقدار:

۱/۲ تا ۱ قاشق چای‌خوری

جوهر سپیداج (Sepia) ⚠ خاص و گرون

رنگ: مشکی طبیعی

منبع: مرکب ماهی مرکب

نکته مهم:

- دریاییه (برای وگان مناسب نیست)
- بیشتر تو پاستا استفاده می شه تا نون

سبزیجات تیره (کم کاربرد ولی طبیعی)

مثل:

- پودر چغندر سیاه شده
- پیاز کاراملی شده ی خیلی تیره (پوره)
- رنگشون کمتر از بقیه ست ولی کاملاً طبیعی ان.

بهترین انتخاب ها برای نون برگر

- بدون تغییر طعم: آرد چاودار تیره
- ظاهر خاص + طعم حرفه ای: ملاس + کمی کاکائو
- فقط رنگ ملایم: کاکائو تلخ

پیشنهاد ترکیب حرفه ای

برای هر کیلو آرد:

- ۱ قاشق غذاخوری کاکائو تلخ
- ۲ قاشق غذاخوری ملاس
- رنگ تیره، طعم عالی، بدون ذغال

من تو ویدیو از رنگ خوراکی مشکی استفاده کردم