

Byta ingrediens – Ersättningstabeller

Vätska

Säger receptet att du ska använda mjölk? I recept fungerar mjölk främst som vätska, ibland även som smak- och fetthållare. Därför kan den ofta ersättas med andra vätskor som finns hemma. Valet påverkar smak och ibland konsistens, men receptet fungerar i regel ändå.

1 dl komjölk motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Vatten	1 dl	Neutral smak, kan ge torrare resultat
Kaffe	1 dl	Ger tydlig smak, passar bra i recept med choklad
Havredryck	1 dl	Liknar mjölk i konsistens
Annan växtdryck	1 dl	Smak varierar (t.ex. soja-, mandel-, ärtsmak)
Filmjölk/fil/yoghurt	1 dl	Ger syrlighet och saftighet
Grädde, 40%	ca ½ dl + ½ dl vatten	Ger högre fetthalt

Sötningemedel

Socket ger inte bara *sötma* utan påverkar även *struktur*, *färg* och *saftighet*. När du byter sötningemedel behöver mängden ofta justeras, särskilt vid flytande alternativ.

1 dl strösocker motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Muscovadosocker	1 dl	Kraftig, karamellig smak
Farinsocker	1 dl	Mjukare konsistens
Råsocker	1 dl	Grövre korn
Florsocker	ca 1 ½ dl	Lägre vikt per volym
Honung	ca ½ dl	Halvera även annan vätska
Lönnsirap	ca ¾ dl	Tydlig smak
Agavesirap	ca ⅓ dl	Mycket söt - minska annan vätska i receptet
Fruktjuicekoncentrat	ca ½ dl	Ger både sötma och smak
Mosade dadlar	ca ¾–1 dl	Påverkar färg och konsistens

Fett

Fett bidrar till *smak*, *saftighet* och *konsistens* i ett recept. Smör kan ofta ersättas, men olika alternativ ger olika resultat i bakning och matlagning.

1 msk smör motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Margarin	1 msk	Liknande funktion som smör, men mildare smak och ofta lägre klimatavtryck
Matolja	ca ¾ msk	Neutral olja ger mild smak
Kokosolja	1 msk	Ger kokossmak
Äppelmos	ca ½–1 msk	Mindre fett, ger saftighet
Grekisk yoghurt	ca 1 msk	Passar mjuka kakor
Mosad avokado	ca 1 msk	Påverkar färg och smak

100 g smör (≈ 1,1 dl) motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Margarin	100 g eller ca 1,1 dl	Mildare smak och ofta lägre klimatavtryck
Matolja	ca 75 g eller 0,8 dl	Neutral smak. passar de flesta bakverk
Kokosolja	100 g eller ca 1,1 dl	Ger tydlig kokossmak
Äppelmos	50–100 g eller ca 0,55–1,1 dl	Mindre fett, ger saftighet; mindre smakpåverkan än kokos
Grekisk yoghurt	100 g eller ca 1,1 dl	Passar mjuka kakor och muffins, gör dem saftiga
Mosad avokado	100 g eller ca 1,1 dl	Ger ett grönaktigt resultat och en mild, nötig smak

Ägg

Ägg fungerar som bindemedel och bidrar till struktur och saftighet. Vid bakning kan flera vegetabiliska alternativ användas, särskilt i mjuka kakor och muffins.

1 ägg motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Mosad banan	ca ½–1 banan	Ger tydlig smak
Äppelmos	ca 3 msk	Neutral smak jämfört med banan
Grekisk yoghurt	ca 3 msk	Ger saftighet
Aquafaba	ca 3 msk	Kikärtsspad (kan vara allergen), bra bindemedel
Chiafrö + vatten	2 msk frön + 4 msk vatten	Sväller till gel

Potatis

I många rätter, till exempel soppor och grytor, fungerar potatis som bas, fyllnad och konsistensgivare. Den gör rätten mättande och bidrar till krämighet när den kokas och mixas. Potatis kan ofta ersättas med andra grönsaker eller rotfrukter med liknande funktion.

1 potatis (≈ 100 g) motsvarar:

Alternativ	Mängd	Att tänka på
Palsternacka	ca 70-80 g	Sötare smak, ger krämighet
Rotselleri	ca 60/70 g	Kraftigare smak, mycket krämig
Morot	ca 70-80 g	Sötare, ger orange färg
Kålrot	ca 70 g	Mild, något kålig smak
Sötpotatis	ca 70 g	Sötare och mjuk konsistens
Jordärtskocka	ca 50–60 g	Nötig smak, mycket krämig
Blomkål	ca 50–60 g	Mild smak, lättare konsistens

Vanliga råvaror i matlagning och deras möjliga ersättningar

Ingrediens	Möjliga ersättningar	Att tänka på
Lök	Gul, röd, schalottenlök, purjolök, salladslök, vårlök, ramslök	Smak och styrka varierar, vissa alternativ blir mildare eller sötare.
Morot	Palsternacka, rotselleri, sötpotatis	Textur och sötma kan påverka slutresultatet
Tomat	Krossade tomater, passerade tomater, färska tomater, saltorkade tomater	Vätskemängd och syra kan ändras
Paprika	Zucchini, aubergine, morot	Konsistens och sötma varierar
Kryddor	Torkade örter, färska örter, kryddblandningar	Smakintensitet skiljer sig

