

<u>ΜΑΣ ΛΕΙΠΕΙ ΤΟ :</u>	<u>ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ :</u>
Μείγμα Allspice – 1 κουτ. γλυκού	1/2 κουτ. γλυκού κανέλα μαζί με 1/2 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο
Baking Powder – 1 κουταλάκι του γλυκού	1/3 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα μαζί με 1/2 tsp. κρεμόριο ή
	1/4 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα μαζί με 1/2 κούπα γιαούρτι ή ξινόγαλο (μειώστε όμως τα υπόλοιπα υγρά στη συνταγή κατά 1/2 κούπα)
Τριμμένη Φρυγανιά – 1 κούπα	3 φέτες ψωμιού, τριμμένες
Βούτυρο – 1 κούπα	1 κούπα κανονική μαργαρίνη ή
	1 κούπα λάδι (αλλά μόνο αν η συνταγή ζητάει λιωμένο βούτυρο)
Ξινόγαλο – 1 κούπα	1 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι ή ξύδι μαζί με αρκετό πλήρες γάλα για να φτάσει τη μία κούπα (το αφήνετε όμως για 5 λεπτά)
Κακάο – 1/4 κούπας	30 γρ σοκολάτα (αλλά μειώστε το βούτυρο ή το λάδι αν ζητάει η συνταγή κατά 1/2 κουτ. σούπας)
Ζαχαρούχο Γάλα – 1 κούπα	ζεσταίνουμε 1/3 κούπας γάλα σε σκόνη, 3/4 κούπας ζάχαρη, και 2 κουτ. σούπας βούτυρο μέχρι να ενωθούν
Κορν Φλάουρ – 1 κουτ. σούπας	2 κουτ. σούπας αλεύρι (αλλά πρέπει να το αφήσετε για τουλάχιστον 3 λεπτά παραπάνω για να συμπυκνωθεί η σούπα/σάλτσα κλπ)
Αυγό – 1 ολόκληρο	2 κουτ. σούπας μαγιονέζα (μόνο για μείγματα που θα μαγειρευτούν, όχι ωμά)

Το παρόν δεν διατίθεται για εμπορική χρήση.

<u>ΜΑΣ ΛΕΙΠΕΙ ΤΟ :</u>	<u>ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ :</u>
Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις – 1 κούπα	1/2 κούπα αλεύρι ολικής άλεσης μαζί με 1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις (μην υποκαταστήσετε παραπάνω από το μισό αλεύρι)
	Τα παρακάτω απαιτούν περισσότερο προζύμι, οπότε προσθέστε 2 1/2 κουταλάκια baking powder για κάθε κούπα αλεύρι. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε βουτυρόγαλα και 1/2 κουταλάκι μαγειρική σόδα αντί για γάλα, για να γίνει πιο ελαφρύ.
	3/4 κούπας αλεύρι ρυζιού ή
	1 1/2 κούπα αλεύρι βρώμης ή
	1 1/4 κούπας αλεύρι σίκαλης ή
	5/8 κούπας πατατάλευρο ή
	1 κούπα νιφάδες βρώμης ή
1 κούπα λεπτό καλαμποκάλευρο	
Ζάχαρη Άχνη – 1 κούπα	3/4 κούπας κρυσταλλική ζάχαρη
Ζάχαρη Λευκή – 1 κούπα	1 κούπα καστανή ζάχαρη ή
	1 3/4 κούπας ζάχαρη άχνη ή
	3/4 κούπας σιρόπι σφενδάμου (μειώνουμε τα υγρά στη συνταγή κατά 3 κουταλιές σούπας)
Γάλα Πλήρες – 1 κούπα	1 κούπα βουτυρόγαλα μαζί με 1/2 κουταλάκι μαγειρική σόδα (αν θέλει η συνταγή και baking powder βάζουμε 2 κουταλάκια λιγότερο) ή
	1/4 κούπας γάλα άπαχο σε σκόνη, 7/8 κούπας νερό και 2 κουταλάκια βούτυρο
Γιαούρτι – 1 κούπα	1 κούπα βουτυρόγαλα ή
	1 κούπα τυρί cottage (που το έχουμε αφρατέψει) ή
	1 κούπα ξινή κρέμα γάλακτος

Το παρόν δεν διατίθεται για εμπορική χρήση.