

Kuidas kasutada soja 15 kasulikku nippi

Sojatooteid on tegelikult väga lihtne sulandada oma menüüsse. Siin on mõneld lihtsad ideed, kuidas teha algust sojatoitude kasutamisega.

1. Kasuta sojapiima hommikuhelvestega
2. Kui keedate mingit putru, asendage vesi sojapiimaga
3. Kasutage sojakoort lehmapiima või koorepulbri asemel
4. Kasutage pannkookide valmistamisel sojapiima
5. Blenderdades sojapiima puuviljadega saate maitsva smuuti
6. Proovige tempeh't kasutada liha asendajana – teda saab küpsetada või grillida nagu burgerit
7. Kasutage maitsestatamata sojajogurtit segades ise sinna moosi või puuvilju
8. Lisage alati ka edamame ube salati peale
9. Edamame sojaoad sobivad ka näksimiseks eelroana või ka juurviljade asemele peatoidu juurde
10. Asendage liha tofuga karri või stir-fry toitudes
11. Kasutage tofu kreemi dipikastete tegemisel
12. Sojajuust sobib hästi ka pastale, pitsale või ahjuroogadele
13. Tavalise jäätise asemel proovige erinevaid sojajogurti või sojapiima põhjal tehtud jäätisi ning leidke oma lemmik
14. Röstitud sojapähklid on hea snäkk peolaul
15. Kookides kasutage tavalise piima asemel sojapiima

