

Der perfekte Ei-Ersatz

Funktion	Lebensmittel	1 Ei =	Richtige Anwendung
für Bindung	Leinsamen, geschrotet	1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser	vermischen und für ca. 10 Minuten quellen lassen
	Chiasamen	1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser	vermischen und für ca. 10 Minuten quellen lassen
	Sojamehl	1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser	gut verrühren
	Kichererbsenmehl	1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser	gut verrühren
Saftigkeit	Banane	½ reife Banane = ~60g	mit der Gabel zerdrücken und zugeben
	Apfelmus	3 EL / 60-70 g Apfelmus	einfach hinzugeben
	Seidentofu	50-60 g Seidentofu	pürieren und zugeben
Verdickung	Maisstärke	2 EL Maisstärke + 3 EL Wasser	gut verrühren
	Johannisbrotkernmehl	1 TL Johannisbrotkernmehl + 40 ml Wasser	beides zum Teig ergänzen
statt Eischnee	Aquafaba (= Kichererbsenwasser)	25-30 ml Aquafaba \cong 1 Eiweiß	für den Eischnee-Effekt ca. 3-6 Minuten mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine aufschlagen

