

EI-ERSATZ (1 Ei=)

- ½ zerdrückte reife Banane (für Kuchen, Muffins, Kekse, max. 4 Eier ersetzbar)
- 60g Apfelmus (für süße Teige, auch andere Fruchtputees)
- 1TL Johannisbrotkernmehl (für Cremes, Puddings, Soßen)
- 2EL gemahlene Leinsamen + 3EL Wasser (Bindemittel für Vollkorngebäck, Muffins, Brot, Kekse)
- 2EL gemahlene Chiasamen + 3EL Wasser (Wirkung wie Leinsamen)
- 2EL Sojamehl + 2EL Wasser (bindet Teige u. Speisen, für Herzhaftes wie Brot, Bratlinge)
- 1EL Stärke + 3EL Wasser (bindet und verdickt Teig von Kuchen, Keksen, Quiche)
- 1EL Essig + 2TL Natron (zur Lockerung von Teig bei Kuchen und Broten)
- 3EL/75g pürierter Seidentofu (für feuchte Speisen, herzhaft z.B. Rührei, oder süß z.B. Muffins)
- 1EL Tomatenmark (für pflanzliche Burger/ Bratlinge)
- Eischnee aus Aquafaba(= dickflüssiges Kochwasser von Bohnen, z.B. Kichererbsen)
100ml Kichererbsenwasser, ½ TL Johannisbrotkernmehl, ½ TL Weinsteinbackpulver
oder Zitronensaft, evtl. Zucker
- Kurkuma (verleiht Speisen die typisch gelbe Ei-Farbe, für Omlette, Rührtofu)
- Kala Namak Schwefelsalz (für den Ei-Geschmack, Omlette, Rührtofu, Eiersalat)

EI-ERSATZ (1 Ei=)

- ½ zerdrückte reife Banane (für Kuchen, Muffins, Kekse, max. 4 Eier ersetzbar)
- 60g Apfelmus (für süße Teige, auch andere Fruchtputees)
- 1TL Johannisbrotkernmehl (für Cremes, Puddings, Soßen)
- 2EL gemahlene Leinsamen + 3EL Wasser (Bindemittel für Vollkorngebäck, Muffins, Brot, Kekse)
- 2EL gemahlene Chiasamen + 3EL Wasser (Wirkung wie Leinsamen)
- 2EL Sojamehl + 2EL Wasser (bindet Teige u. Speisen, für Herzhaftes wie Brot, Bratlinge)
- 1EL Stärke + 3EL Wasser (bindet und verdickt Teig von Kuchen, Keksen, Quiche)
- 1EL Essig + 2TL Natron (zur Lockerung von Teig bei Kuchen und Broten)
- 3EL/75g pürierter Seidentofu (für feuchte Speisen, herzhaft z.B. Rührei, oder süß z.B. Muffins)
- 1EL Tomatenmark (für pflanzliche Burger/ Bratlinge)
- Eischnee aus Aquafaba(= dickflüssiges Kochwasser von Bohnen, z.B. Kichererbsen)
100ml Kichererbsenwasser, ½ TL Johannisbrotkernmehl, ½ TL Weinsteinbackpulver
oder Zitronensaft, evtl. Zucker
- Kurkuma (verleiht Speisen die typisch gelbe Ei-Farbe, für Omlette, Rührtofu)
- Kala Namak Schwefelsalz (für den Ei-Geschmack, Omlette, Rührtofu, Eiersalat)