

Ohne Ei leicht gemacht

Sie lockern, binden, runden geschmacklich ab: Eier erfüllen ganz unterschiedliche und wichtige Aufgaben in Rezepten. Einfach weglassen ist also meist keine Option. Möchte man auf Eier verzichten, aber nicht auf ein Lieblingsrezept, ist das dennoch kein Grund zum Verzweifeln – ganz leicht gelingt es mit diesen pflanzlichen Alternativen.



Leinsamen

- **1 Ei** = 1 EL Leinsamen, geschrotet, verrührt mit 3 EL Wasser
- **Ideal für:** pikante Gerichte wie Bratlinge, Burger, herzhaft Muffins

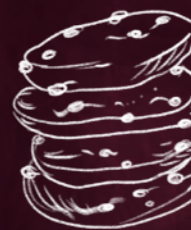


Seidentofu

- **1 Ei** = 50 g Seidentofu, püriert, am besten mit flüssigen Zutaten kombinieren
- **Ideal für:** schwere und weiche Backwaren wie Brownies, Käsekuchen, Quiche

Alnatura Veganer Ei-Ersatz

Dieser Ei-Ersatz hat Süßlupinenmehl als Basis, ein Päckchen kann drei Eier ersetzen. Die Anwendung ist denkbar einfach: Ein Teelöffel Ei-Ersatz (fünf Gramm) wird mit 50 Milliliter Mineralwasser angerührt und ersetzt so im Rezept ein Ei. Alle Zutaten für den veganen, geschmacksneutralen Alnatura Ei-Ersatz stammen aus Bio-Landbau.



Sojamehl

- **1 Ei** = 1 gestrichener EL Sojamehl, verrührt mit 2 EL Wasser
- **Ideal für:** Rührkuchen, Cookies, Waffeln



Apfelmark

- **1 Ei** = 3 EL Apfelmark, am besten mit flüssigen Zutaten kombinieren und maximal 4 Eier ersetzen
- **Ideal für:** Rührkuchen, Muffins, Cupcakes



Banane

- **1 Ei** = ½ reife Banane, zerdrückt
- **Ideal für:** fruchtig-süße Backwaren, zum Beispiel Waffeln, Pfannkuchen, Rührkuchen, Kekse

Kichererbsen-Wasser (Aquafaba)

- **1 Ei** = 3 EL Aquafaba; Wasser aus Kichererbsen-Konzerve mehrere Minuten mit dem Schneebesen zu festem Schaum aufschlagen
- **Ideal für:** Mousse au Chocolat, Baiser, Macarons

