

WELCHER EI-ERSATZ FÜR WELCHEN TEIG?

Du musst ein Hühnerei in einem Rezept ersetzen? Halte dich an diese Empfehlungen und dir wird jeder vegane Teig gelingen!

- **Kuchen** *Apfelmus, Banane, Essig + Natron, Seidentofu, Maisstärke, Sojamehl*
- **Muffins** *Leinsamen, Apfelmus, Banane, Essig + Natron, Chia Samen, Maisstärke*
- **Kekse** *Leinsamen, Sojajoghurt, Chia Samen, Maisstärke*
- **Waffeln** *Leinsamen, Maisstärke, Sojamehl, Johannisbrotkernmehl*
- **Pfannkuchen** *Leinsamen, Apfelmus, Banane, Sojamehl*
- **Brot** *Leinsamen, Essig + Natron, Maisstärke, Johannisbrotkernmehl*
- **Riegel** *Sojajoghurt, Chiasamen*
- **Glasur** *Seidentofu, Sojasahne*
- **Frittata** *Seidentofu (für die Farbe: Kurkuma)*

DAS MISCHUNGSVERHÄLTNISS

EI-ERSATZ:

- **Leinsamen**
- **Seidentofu**
- **Banane**
- **Apfelmus**
- **Essig und Natron**
- **Sojamehl**
- **Johannisbrotkernmehl**
- **Maisstärke**
- **Chia Samen**

FÜR 1 EI:

- 1 EL Leinsamen und 2 EL Wasser vermischen*
- 50 g Seidentofu pürieren*
- ½ Banane zerdrücken*
- 75 ml Apfelmus dazu geben*
- 1 EL Essig und 1 EL Natron vermengen*
- 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser vermischen*
- 1 EL Johannisbrotkernmehl und 1-2 EL Wasser vermischen*
- 2 EL Maisstärke und 3 EL Wasser vermischen*
- 1 EL Chia Samen und 3 EL Wasser vermischen*