

## [WARENKUNDE 08]

### Womit ersetze ich Ei für vegane Gebäcke?

Es gibt verschiedene Ei-Ersatzpulver, die sehr gute Dienste leisten. Aber auch hier können Unverträglichkeiten das ganze natürlich blockieren und hier sind einige natürliche Alternativen.

#### 1.) bei Brotteigen oder deftigen Rezepten:

- **Leinsaat-Ei:**

für 1 ganzes Ei nimmt man 1 gehäuften EL Leinsaatmehl, mischt es mit 3 EL heißem Wasser und lässt es 20 min quellen. Danach kann es verwendet werden.

- **Avocado-Mus:**

1 Ei ersetzt man mit 1 gehäuften EL Avocado-Mus

- **Zucchini-Mus:**

1 Ei ersetzt man mit 1 gehäuften EL Zucchini-Mus

- **Chia-Gel:**

1 Ei ersetzt man mit 1 gehäuften EL Chia-Gel. Herstellung: 1/3 Tasse Chia-Samen mit 2 Tassen Wasser in ein Glas füllen. Die Mischung gut umrühren, damit keine Klumpen entstehen und mind. 30 Minuten quellen lassen. Das Chia-Gel hält sich im verschlossenen Glas ca. 1 Woche im Kühlschrank.

#### 2.) für süße Teige wie Hefeteig oder Rührteig (wo kein Ei aufgeschlagen werden muss!!!):

- **Bananenmus:**

Mus von ½ großen Banane oder 1 Kleinen ersetzt 1 Ei

- **Apfelmus:**

1 gehäufte EL Apfelmus ersetzt 1 Ei

### **3.) bei aufgeschlagenen Eiern:**

- **Aqua Faber:**

das Kichererbsen-Wasser, auch Aqua Faber genannt, kann man zu einem stabilen Eischneersatz aufschlagen. Das Wasser aus den Dosen ist ideal dafür und kann ohne weitere Behandlung dafür verwendet werden.

- **Anleitung für die Mengenermittlung:**

- Wenn man aufgeschlagene Eier benötigt, müssen das zu ersetzende Eiweiß und das Eigelb separat berechnet werden. Hierbei rechnet man für ein Ei 30g Eiklar und 20g Eigelb. Das Eigelb ersetzt man mit einer Alternative aus Punkt 2. Rechenbeispiel: Für einen Biskuit benötigt man 6 Eier. Also rechnet man für das Eigelb 6x20g Banane- oder Apfelmus und 6x30g Aqua Faber für das Eiklar.
- Das Aqua Faber wird zunächst mit dem Zucker aufgeschlagen, anschließend wird der Eigelbersatz eingerührt. Die Masse kann nun wie im Rezept angegeben weiterverarbeitet werden. Mit dieser Methode erhält man auch mit veganen Zutaten einen luftigen, lockeren Biskuit.

### **4.) Ersatz zum Abstreichen von Gebäcken:**

100g warmes Wasser (30°C)

40g Zuckerrübensirup, Agavendicksaft, Ahornsirup, Löwenzahnsirup oder Reissirup

gut vermischen und zum Abstreichen verwenden. Rest im Kühlschrank eine Woche aufzuheben wenn das Glas vorher sauber war.

Ich hoffe das hilft euch und ihr habt Spaß dabei.