

EIER ERSETZEN **BEIM BACKEN**

<u>Ersatz</u>	<u>Menge für 1 Ei</u>
Ei-Ersatzpulver	siehe Packung
geschrotete Leinsamen	1 EL + 3 EL warmes Wasser, mind. 10 Minuten quellen lassen
Chiasamen	1 EL + 3 EL warmes Wasser, mind. 30 Minuten quellen lassen
Apfelmus	60g/M Ei + 80g/L Ei
Banane, zerdrückt	1/2 Banane
Pflanzlicher Joghurt	1 EL
Backpulver	1/2 TL insgesamt, nicht je Ei
Sojamehl	1 EL + 2 EL Mineralwasser
Speisestärke	2 EL + 3 EL Wasser

Was eignet sich gut für

Feuchte, lockere Gebäcke:

Apfelmus, Banane (wenn es geschmacklich passt), Ei-Ersatzpulver, pflanzlicher Joghurt, Backpulver

Mürbeteig, festeres oder herzhaftes Gebäck:

Leinsamen, Chiasamen, Sojamehl

Käsekuchen, Cheesecake, Quiche:

Speisestärke