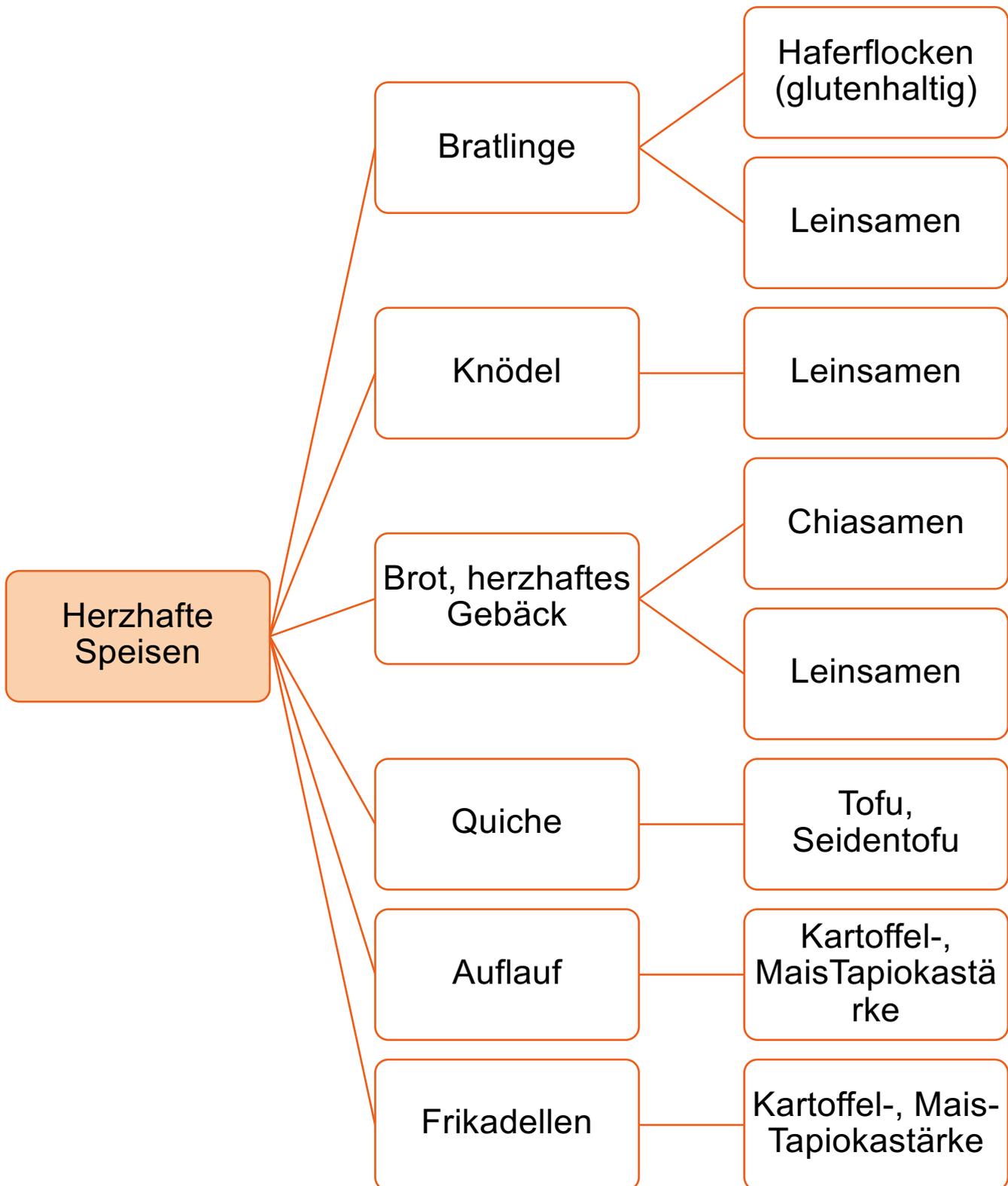
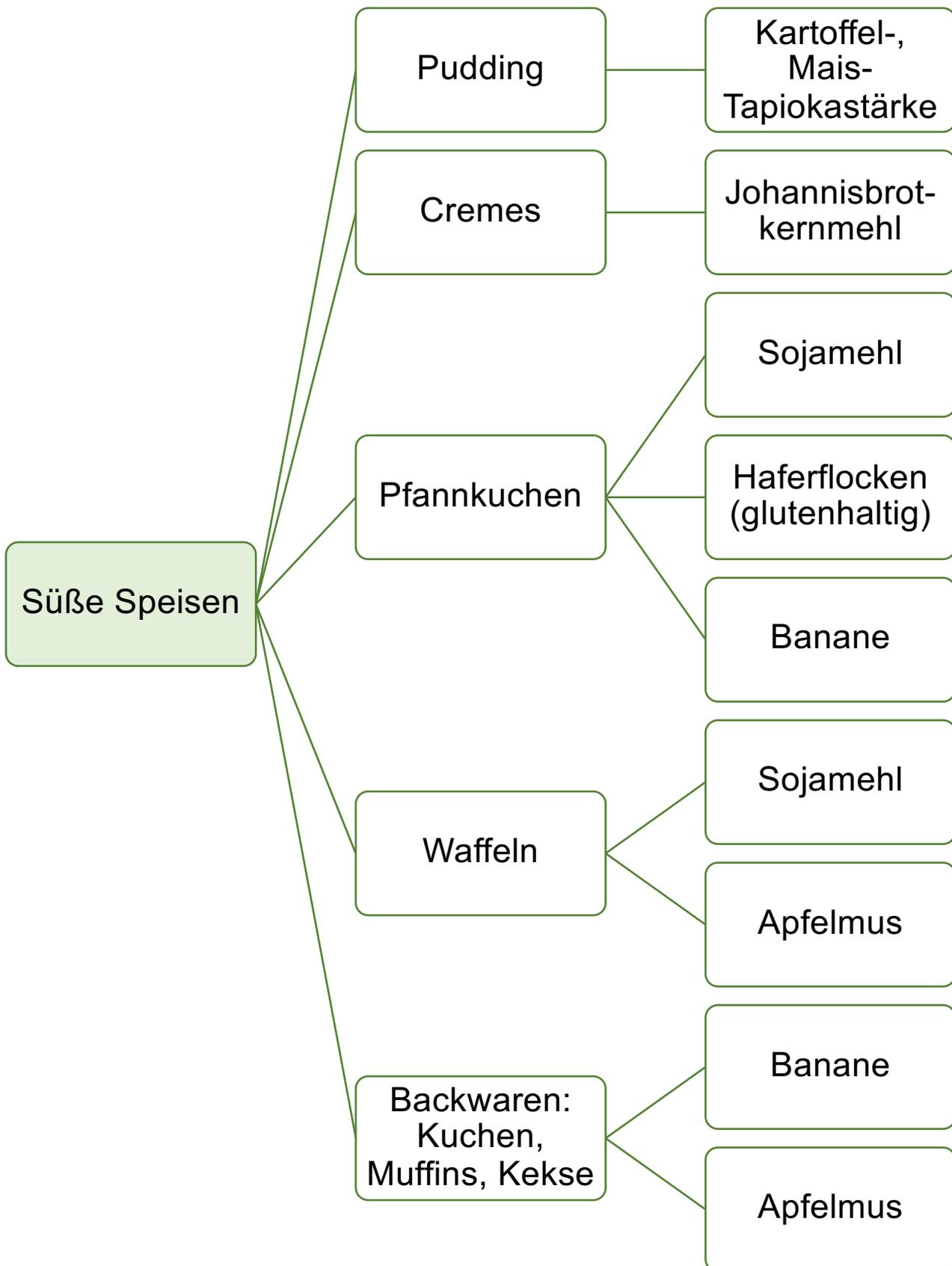


Einsatz von Ei-Ersatzprodukten





Einsatz von Ei-Ersatzprodukten

Um 100 g Vollei (entspricht etwa 2 Eiern) zu ersetzen, kann zwischen folgenden Produkten gewählt werden:

- 6 – 8 EL Haferflocken
- 2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser
- 2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser
- 2 EL Johannisbrotkernmehl + 6 EL Wasser
- 2 EL Sojamehl + 4 EL Wasser
- 6 EL Kichererbsenmehl + 6 EL Wasser
- 2 TL Ei-Ersatzpulver + 4 EL Wasser
- 150 g Tofu püriert
- 1 Banane, zerdrückt
- 8 EL Apfelmus
- 2 EL Nussmus + 120 ml Pflanzendrink

Um 1 kg Vollei (entspricht etwa 20 Eiern) zu ersetzen, kann zwischen folgenden Produkten gewählt werden:

- 360-480 g Haferflocken
- 200 g Leinsamen + 900 ml Wasser
- 200 g Chiasamen + 900 ml Wasser
- 120 g Johannisbrotkernmehl + 900 ml Wasser
- 300 g Sojamehl + 600 ml Wasser
- 1 kg Kichererbsenmehl + 900 ml Wasser
- 60 g Ei-Ersatzpulver + 600 ml Wasser
- 1,5 kg Tofu püriert
- 10 Bananen, zerdrückt
- 1,125 kg Apfelmus
- 300 g Nussmus + 1,2 l Pflanzendrink