

Vegan Kochen & Backen

Du möchtest vegan kochen und backen, bist dir aber unsicher wie du Eier ersetzen kannst? Kein Problem, ich verrate dir, welche Möglichkeiten es gibt und für welche Gerichte sich der entsprechende Ersatz eignet. Oben drauf gebe ich dir direkt ein paar konkrete Beispiele mit auf den Weg.



VEGAN KOCHEN & BACKEN
INFOSHEETS ZUM DOWNLOAD

















15 VARIANTEN

Veganer Ei-Ersatz

WWW.EINMALNACHSCHLAGBITTE.COM

perfekt für

zum Beispiel

 = 3 EL APFELMUS	SÜSSE/HERZHAFTE TEIGE	PUFFER, PANCAKES, KUCHEN
 = 1 EL ESSIG + 1 TL NATRON	SÜSSE TEIGE	KUCHEN
 = 0,5 STÜCK BANANE	SÜSSE TEIGE + CREMESPEISEN	MOUSSE, PANCAKES, KUCHEN
 = 1 EL STÄRKE	CREMESPEISEN	PUDDING, PANADE-BASIS
 = 1 TL JOHANNISBROTKERNMEHL	CREMESPEISEN, SÜSSE TEIGE, SOSSEN	EIS, PUDDING
 = 50 GRAMM SEIDENTOFU	CREMESPEISEN + EIERSPEISEN	QUICHE, MOUSSE, RÜHREI
 = 2 EL SOJAMEHL + 1 EL WASSER	SÜSSE/HERZHAFTE TEIGE + NUDELN	KUCHEN, BRATLINGE
 = 1 EL EI-ERSATZ + 2 EL WASSER	SÜSSE/HERZHAFTE TEIGE + NUDELN	KUCHEN, BRATLINGE
 = 2 EL KARTOFFELFLOCKEN	FESTE SÜSSE / HERZHAFTE TEIGE	BRATLINGE, REISBÄLLCHEN
 = 1 EL LEINSAMEN + 3 EL WASSER	HERZHAFTE TEIGE/MASSEN	BRATLINGE, BROT
 = 3 EL ZARTE HAFERFLOCKEN	HERZHAFTE MASSEN	BRATLINGE, PUFFER
 = 40 GRAMM AQUAFABA	EISCHNEE-ERSATZ	BAISER, MOUSSE
 = 2 EL KICHERE.-MEHL + 1 EL WASSER	EIERSPEISEN	RÜHREI, OMELETTE
 = KALA NAMAK NACH GESCHMACK	EIGESCHMACK	RÜHREI, OMELETTE

NATÜRLICH EIGNET SICH DER EI-ERSATZ NOCH FÜR VIELE WEITERE GERICHTE. ACHTET BITTE DARAUF, DASS DAS ERSETZEN VON EIERN UMSO SCHWIERIGER WIRD, DESTO HÖHER DER EI-ANTEIL IM GERICHT IST. HIER KANN DIE KOMBINATION VON VERSCHIEDENEN EI-ERSÄTZEN HELFEN.

[Infosheet „Veganer-Ei-Ersatz“ downloadenJetzt herunterladen](#)



VEGAN BACKEN: LOS GEHT'S! ENTDECKE MEINE REZEPTE



Vietnamesische Reisbällchen

8. Oktober 2020

Schoko-Birne-Baileys-Kuchen

13. Dezember 2020

Dinkel-Toasties

2. Januar 2021

Currybrot mit Orangendip

1. Januar 2020

Knuspriges Körnerbrot

18. November 2017

Carrot Cake

10. Januar 2021



Indisches Roti

25. April 2020

Herzhaftes Zwiebel-Plätzchen

20. Januar 2018

Zwiebeltarte

8. Juli 2021

Saftiger Marmorkuchen

Jetzt alle veganen Rezepte entdecken!