



Zamienniki jajek na diecie wegańskiej

2022-05-23

Jajko oprócz wartości odżywczych posiada również właściwości sklelejające, spulchniające, emulgujące i łączące. Zastosowane zamienniki muszą w pewien sposób spełniać poszczególne funkcje, aby naleśniki były elastyczne, a ciasta wyrastały i były pulchne. Z zamienników jaj można też przyrządzić smaczną alternatywę przypominającą smakiem klasyczną jajecznicę.

1 jajko można wymienić na:

- ½ banana (dojrzałego, zgniecionego na papkę)
- 1 łyżka nasion chia + 3 łyżki wody
- 1 łyżka mielonego lnu + 3 łyżki wody
- 2 łyżki masła orzechowego
- 100g jogurtu roślinnego
- 60g musu jabłkowego
- ½ awokado (miękkie, papka)
- 2 łyżki aquafaby
- 60g tofu.

Bez jajka zdecydowanie da się gotować i piec na równie dobrym poziomie, co z jego udziałem. Wymaga to jednak wprawy i zaznajomienia z powyższymi produktami. Pamiętaj, że to praktyka, czyni mistrza!