

Ei-vertangers

Een cake bakken zonder ei, maar hoe? Er zijn veel verschillende manieren om een ei te vervangen in gerechten. Hieronder een lijstje met verschillende ei-vertangers met daarbij uitleg en gerechten waarin je ze kunt gebruiken.

1. Appelmoes (of andere vruchtenmoes)

Appelmoes zorgt ervoor dat een substantie/gerecht wat smeùiger wordt. Je kunt dit bijvoorbeeld heel goed gebruiken in het maken van amandelspijs (wat normaal smeùig wordt gemaakt door een ei toe te voegen). Appelmoes of andere vruchtenmoes bevat vaak veel suiker, wil je geen suiker of dat het niet te zoet wordt, maak dan je eigen appel- of vruchtenmoes! Vervang 1 ei voor 3 eetlepels appel- of vruchtenmoes. In plaats van vruchtenmoes kun je ook een halve geprakte banaan gebruiken.

2. Chia-ei

Zoek je een vertanger voor het binden van een zoet baksel? Gebruik dan een chia-ei. Dit maak je door 1 eetlepel chiazaadjes met 3-4 eetlepels warm water te mengen en dit 10 minuten te laten staan. De chiazaadjes binden het water om zich heen waardoor er een dik papje ontstaat en dit kun je heel goed gebruiken in zoete bakfels zoals een cake of pudding. In plaats van chiazaad kun je hiervoor ook lijnzaad gebruiken met dezelfde verhoudingen. Lijnzaad zorgt wel voor een meer wat nootachtige smaak.

3. Kikkererwtenmeel

Voor het maken van een hartige taart of quiche kun je kikkererwtenmeel gebruiken. Doordat kikkererwten veel eiwit bevatten bindt dit meel erg goed en stolt dus in de hartige taart. 1 ei kun je vervangen door 3 eetlepels kikkererwtenmeel met 3 eetlepels water te mengen.

4. Baking-soda met azijn

Wil je een luchtig bakfel, maar zonder ei, dan is baking-soda perfect om te gebruiken. Maak het bakfel zoals je gewend bent maar dan zonder ei en strooi 1 eetlepel baking-soda bovenop het mengsel en 1 eetlepel azijn er bovenop. Niet schrikken want het gaat nu schuimen en borrelen, dit hoort, hierdoor ontstaat lucht en zorgt dat het bakfel luchtig wordt.

5. Uitleksap van witte bonen

Om een ei-vrije merengue te maken kun je het uitlek sap van een pot witte bonen gebruiken. Tevens kun je hiervoor het uitlek sap van een pot kikkererwten gebruiken.

6. Tofu

Wil je een scrambled egg vervangen? Dan kun je tofu gebruiken. Van tofu kun je bijvoorbeeld ei-vrije scrambled egg maken (recept vind je onderaan deze blog). Verder kun je tofu gebruiken in hartige taart of nasi als ei-structuur. Gebruik voor 1 ei, 50 gram tofu.

7. Tapiocazetmeel

Tapiocazetmeel wordt gemaakt van gedroogde cassavewortel. Je kunt dit gebruiken als bindmiddel in soepen en sauzen maar ook in hartige taarten of andere bakfels. Het voordeel van tapiocazetmeel is dat het helemaal smaakloos is en je het dus voor veel kunt gebruiken.

Recept ei-vrije scrambled egg

Benodigdheden voor 1 persoon

- 50 gram tofu
- Halve ui
- 5 cherrytomaten

- 1 theelepel kerriepoeder
- Snufje kurkuma
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze

- Snipper de ui en snijd de tomaatjes door de helft
- Snijd de tofu in plakjes
- Verhit de olijfolie in een koekenpan
- Fruit de ui en de tomaatjes tot de ui glazig is geworden Voeg de plakjes tofu toe en prak deze met een vork fijn zodat er een soort ei structuur ontstaat
- Voeg de kerriepoeder, kurkuma, peper en zout toe en roer goed door elkaar zodat de tofu geel kleurt. Voeg eventueel naar smaak nog andere kruiden toe zoals chili-kruiden om het iets pittiger te maken.

Dit recept komt van de website van het Allergieplatform.