

So könnt Ihr 1 Hühnerei ersetzen!

Als Bindemittel

- ½ Banane
- 80 g Apfelmus (3 EL)
- 1 EL Leinsamen/Chia-Samen + 3 EL Wasser
- 50 – 60 g Seidentofu
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Pfeilwurzelmehl/Johannisbrotkernmehl
- 1 EL Stärkemittel

Zur Lockerung

- 1 – 2 EL Essig
- 2 EL aufgeschlagenes
Aquafaba/Kichererbsenwasser

Für den Geschmack:

- 1 Prise Kala Namak

Für die Farbe

- ½ TL Kurkuma

MEINALLERGIEKIND.DE

