

BACKEN OHNE EIER

Wer aufgrund von Lebensmittelskandalen oder aus Tierschutzgründen auf Eier verzichten möchte, muss auf leckeres Gebäck oder Kuchen nicht verzichten. Eier dienen beim Backen als Binde- oder Auflockermittel. Die gleichen Eigenschaften haben auch folgende Lebensmittel:

- **Stärkemehl/Sojamehl**

Wird mit Wasser angerührt und eignet sich für Kuchen und Gebäck. Sojamehl kann einen charakteristischen Nachgeschmack hinterlassen. Ein Esslöffel Mehl entspricht einem Ei.

- **Ei-Ersatzpulver – z. B. MyEy**

Ein fertiges Bindemittel, das hauptsächlich aus Maisstärke und Lupinenmehl besteht. Es wird mit Wasser angerührt und eignet sich für Gebäck, Kuchen oder Bratlinge. Ei-Ersatzpulver ist in Reformhäusern, Bioläden und gut sortierten Supermärkten erhältlich. Ein Teelöffel Ei-Ersatzpulver entspricht einem Ei.

- **Reife Banane**

Eignet sich gut für Kuchen. Die zerdrückte Banane einfach zum Teig hinzugeben. Die Banane schmeckt im Gebäck leicht vor. 1/2 Banane entspricht einem Ei.

- **Apfelmus**

Eignet sich hervorragend für Muffins und feuchte Teige. Der Apfelgeschmack verschwindet beim Backen fast vollständig. 80 g Apfelmus entspricht einem Ei.

- **Leinsamen**

Gut bei schwerem oder Vollkorn-Gebäck. Zwei Esslöffel gemahlener Leinsamen mit drei Esslöffel Wasser vermengt, ersetzen ein Ei.