

EI - ALTERNATIVEN

1 Ei =



Bindemittel:

- 1/2 reife Banane
- 75 g Apfelmark
- 60 g Kürbispüree
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Erdnussmus (ohne Zusätze)
- 1 EL Leinsamen gemahlen + 3 EL Wasser
- 1 EL Chiasamen + 4 EL Wasser (quellen lassen)
- 2 EL Maisstärke + 3 EL Wasser
- 1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser
- 1 TL Carob-Pulver (Johannisbrotkernmehl)
- 1 EL Flohsamenschalenpulver + 150 ml Wasser (quellen lassen)
- 1 Schnapsglas Buttermilch / Joghurt (Muffin Teig / Softies)

Lockerungsmittel:

- 1 EL Natron + 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sojamehl + 3 EL Wasser (quellen lassen)



SCHNUTENKEKSE.DE

von Katja Kleffner