Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników

Jajka występują w przepisach bardzo często i wydaje się, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe. W jaki sposób? Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników jest tańsze, łatwiej dostępne oraz zdrowsze w porównaniu do profesjonalnych zamienników dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub w marketach. Przyjrzyjmy się tym pierwszym. Pod artykułem znajdziecie wiele ciekawych linków do bezjajecznych przepisów!

Czym zastąpić jajko? Najpopularniejsze naturalne zamienniki jajek:

- **„kisiel" z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok. 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko;
- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy);
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak „kisiel" z siemienia lnianego. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś

stosuje dietę bezglutenową, to polecamy opcję z siemieniem;

- **„kisiel” z łusek babki jajowatej** – 1 łyżkę łusek mieszamy z 0,5 szklanki wody mineralnej i czekamy 2-3 minuty, aż zrobi się gęste. Od czasu do czasu warto zamieszać. Taki „kisiel” z babki jajowatej nie ma smaku ani zapachu. Idealnie nadaje się do ciast, babeczek czy naleśników. Mieszanina ta to zamiennik 1 jajka;
- **mieszanina wody z mąką kukurydzianą/sojową/ryżową/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu, np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko.

Naleśniki bez jajka – to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- **pominąć je** – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki).
- **dodać „kisiel” z siemienia lnianego lub „kisiel” z łusek babki jajowatej.** Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Przepisy bezjajeczne na stronie Alergiapokarmowa.pl:

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe

- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszki jaglanej

Bezjajeczne kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Bezjajeczne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Wybrane bezjajeczne ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Bezjajeczne ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Pastę a’la jajeczną:

- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Źródło obrazka: http://www.organicauthority.com/not-your-average-egg-substitute-blood

---

Ciasto jaglane z bananami (bez glutenu, jajek, mleka)

Czy może być za dużo kaszy jaglanej? Na pewno nie w tym przepisie! Nasze ciasto jaglane z bananami to pyszny smakołyk. Jaglany spód, który świetnie zastępuje kruche ciasto i jaglany krem o bananowym smaku stanowią doskonałe połączenie.

Składniki:

(na 2 formy o średnicy 18 cm, lub jedną, dużą okrągłą formę)

Ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego lub ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny – 4)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:

- 2 szklanki mleka ryżowego
- 8-10 łyżek płatków jaglanych

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub 1 łyżka syropu z agawy
- 2 małe banany + 1 do ozdoby

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.

Przygotowanie ciasta jaglanego z bananami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie i zalać dwoma szklankami wody. Gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, to należy jej dolać. Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, cukier, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Spód studzimy.

KROK 4. Krem jaglany: do gotującego się mleka dodać płatki jaglane i gotować ok. 7 – 10 minut, cały czas mieszając. W międzyczasie dodać kakao i cukier lub syrop z agawy.

KROK 5. Do przestudzonego kremu dodajemy banany i miksujemy całość tak długo, aż będzie gładki..

KROK 6. Krem wylewamy na przestudzone ciasto, ozdabiamy bananem pokrojonym w plastry. Żeby nie ściemniał można go

skropić sokiem z cytryny. Ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę, aby krem się związał.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Kakao można zastąpić karobem. 2. Cukier lub syrop z agawy można zastąpić naturalnym słodzikiem, np. ksylitolem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Krem musi mieć czas, aby się schłodzić i stężeć. Powinien być też dobrze zmiksowany, aby był gładki.



Ciasto jaglane z bananami