Zamienniki jajka – czym zastąpić jajko?

Jajka występują w przepisach bardzo często. Wydaje się więc, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe.

Oprócz profesjonalnych zamienników jajka dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością możemy wyeliminować je, używając naturalnych składników, które są tańsze i łatwiej dostępne.

Najpopularniejsze zamienniki jajek:

- **papka 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. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bez glutenu to polecamy opcję z siemieniem.
- **mieszanina z mąki kukurydzianej/sojowej/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
- **„kisiel" z łusek babki jajowatej** – wystarczy jedna łyżeczka zmieszana z 1/3 szklanki wody, aby z powodzeniem zastąpić tym jedno jajko. trzeba tylko odczekać parę minut, aby zgęstniało i można dodać do ciasta, placków, naleśników lub kotletów.

- GDZIE KUPIĘ?

Mąkę z cieciorki i **mąkę kukurydzianą** znajdziesz w ofercie Vita Natura

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 papkę z siemienia lnianego. Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Ciasto bez jajek

Tutaj największy problem jest z ciastami, które rosną na białkach (np. biszkopty). Tutaj można albo użyć specjalistycznych zamienników jajek, albo biszkopt zastąpić rodzajem ciasta ucieranego, które bez jajka zrobić jest dużo łatwiej (przepis wkrótce).

Ciasto kruche może obyć się bez jajek – dobrze sprawdzi się papka z siemienia lub (jeśli gluten nie jest wykluczony) z płatków owsianych albo „kisiel" z łusek babki jajowatej.

Zobacz przepis na czekoladowe ciasto bez jajek (oraz bez mleka

i glutenu)