

Æg uden æg



Din guide til
planteæg





Hvorfor denne folder?

Æg fra høns har mange egenskaber. Det er en proteinkilde, der kan bruges som hævemiddel, bindemiddel, jævning, emulgeringsmiddel, og som kan spises både rå, kogt og stegt.

Når man så vælger at gå den plantebaserede vej, kan det hurtigt blive forvirrende og svært. Man går fra at have én ingrediens med mange egenskaber til nu at skulle finde en ny erstatning for hver egenskab.

For at finde frem til det helt rigtige planteæg, skal man først vurdere hvad æggets egenskab er i opskriften,

Vi i PlanteVækst har valgt at samle nogle muligheder for udskiftninger i denne folder. Vi håber, det kan gøre lidt nemmere at lave plantebaserede retter.

Dette er en guide til at bruge plantebaserede ingredienser i stedet for æg. Den er ikke perfekt og kan ikke bruges i alle sammenhænge. Brug guiden som inspiration og til at lære planteægene at kende. Opskrifter udviklet uden æg fra bunden fungerer næsten altid bedre end opskrifter, hvor æg erstattes 1:1.



Knuste hørfrø/chiafrø/loppefrøskaller

Forhold:

1 spsk. knuste hørfrø/chiafrø/loppefrøskaller til
2,5 spsk. vand.
svarende til 1 hønseæg.

Står man med en kageopskrift, frikadelleopskrift eller lignende, er knuste hørfrø/chiafrø/loppefrøskaller en god erstatning for hønseæg. man 1 tsk majsstivelse til blandingen, så fungerer det bedre som bindemiddel.

Opskrift:

Bland knuste hørfrø/chiafrø/loppefrøskaller med vand, stil blandingen på køl i 10 minutter eller til det bliver en klistret masse.
Brug herefter blandingen som du ville bruge hønseægget i opskriften.

Bananer/æblemos/frugtpuré

Forhold:

1/2 most banan
1/2 dl æblemos/frugtpuré
svarende til 1 hønseæg.

Ligesom med ovenstående frø, kan disse bruges i kageopskrifter og andet bagværk.

De er især gode i pandekager.

Bemærk at de forskellige slags frugtmos primært bidrager med fugt og konsistens. Brug dem sammen med hævemiddel for også at tilføje luftighed.

Opskrift:

Brug det direkte i opskriften som man ville med et hønseæg.



Aquafaba

Forhold:

3 spsk. aquafaba
svarende til 1 æggehvite
fra et hønseæg.

Kikærtevand, kendt som aquafaba, bruges til bagning og madlavning. Det vil sige til f.eks. hummus, mayonnaise, marengs, flødeboller, skumfiduser, mousse etc. Aquafaba kan også bruges til pensling af bagværk.

Opskrift:

Brug kogevandet fra kikærter.

Man kan også købe kikærter på dåse og bruge vandet direkte fra dåsen.

Alt afhængigt af, hvad man skal bruge aquafaba til, kan det være nødvendigt at reducere den.

Når man reducerer aquafabaen (koger den ind), fordamper vandet, og man får en mere stabil og tyktflydende væske, hvor koncentrationen af protein og kulhydrat bliver relativt højere.

Dette kan være vigtigt, hvis man skal bruge en meget stabil skum til f.eks. flødeboller eller lign.

Brug eksisterende opskrifter med aquafaba til at søge råd og vejledning til at lære ingrediensen at kende.



Kikærtemel

Forhold:

2 spsk. kikærtemel

2 spsk. vand

svarende til 1 hønseæg.

Kikærtemel bruges til det fysiske udseende og konsistens af et tilberedt hønseæg.

Så f.eks. til æggecake, tærter, røræg og omelet vil det være oplagt at bruge kikærtemel blandet med vand.

Opskrift:

Kikærtemel piskes med vand, tilføj gerne krydderier som f.eks. sort salt, gærflager, gurkemeje, urtesalt og lign.

Hæld direkte på panden/i opskrift.

Vær opmærksom på at kikærtemel skal have længere tid end hønseæg for at blive fast og smagen vil være anderledes fra hønseæg.

Tofu/silken tofu

Forhold:

100 g tofu/silken tofu

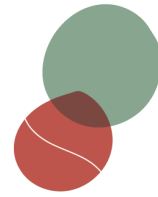
svarende til 1 æg

Opskrift:

Ligesom kikærtemel bruges tofu/silken tofu som erstatning for det fysiske udseende og konsistens.

Tofuen bruges direkte på panden/i opskrifter, man kan enten smuldre, blende, eller blande den til ønsket konsistens.

Vær opmærksom på at smagen vil være anderledes, og det er derfor vigtigt, man tilføjer krydderier som f.eks. sort salt.



Vil I vide mere om vores
arbejde?

Gå ind på vores
hjemmeside:
PlanteVækst.dk

Følg os på
Instagram og Facebook:
@plantevaekst

LinkedIn:
PlanteVækst

I kan også altid skrive til:
thomas@plantevaekst.dk

