

Co zrobić z aquafaby?



Opis wskazówki

Aquafaba to hit w wegańskim świecie. To także produkt, który podbija serca miłośników zdrowego odżywiania. A co to właściwie jest ta aquafaba? Nazwa pochodzi z języka łacińskiego aqua - woda i faba - fasola, czyli woda po ugotowaniu fasoli. Najpopularniejszą odmianą aquafaby jest jednak nie woda po fasoli, lecz woda po ciecierzycy. Zazwyczaj stosuje się wodę z puszki po cieciorce.

Aquafaba to wegański zamiennik jajka kurzego. Z powodzeniem można ją stosować w przepisach, gdzie wymagane jest jajko, białko albo żółtko, jako ich odpowiednik. Ma bardzo podobne właściwości - można ją ubijać, skleja, zagęszcza, spulchnia, łączy składniki oraz zmienia się w emulsję.

Mikstura ta świetnie sprawdza się w jadłospisach osób zmagających się z alergiami pokarmowymi, ponieważ jest wolna od glutenu. Jest niskokaloryczna, a także nie zawiera cholesterolu. Stanowi doskonałe źródło przeciwutleniaczy.

Aquafaba w kuchni

Aquafaba daje mnóstwo możliwości. To idealny produkt dla wszystkich pasjonatów kulinarnych, lubiących eksperymenty w kuchni. Woda po gotowaniu ciecierzycy czy też woda z puszki po cieciorce sprawdzi się w deserach. Można przygotować z niej bezę lub biszkopt, bo tak samo jak białka ubija się na sztywną pozbawioną smaku pianę. Na bazie aquafaby można zrobić np. babeczki, makaroniki, kokosanki, mus czekoladowy, suflet czy majonez.