

co zrobić jak zabrakło nam jaj?

ZROB
JAJKO W JAJCACH



• 50 GRAM TROSKAWY
• 1/2 BANANA
• 3 ŁYŻECZKI MASEŁA ORZECHOWEGO
• 1 ŁYŻECZKA ODŻYWKI
• KISIEL Z JEJ NASIENKAMI 13 ŁYŻECZEK

Opis wskazówki

Czasem zdarza się, że zaczynam piec ciasto, gdy nagle okazuje się, że brakuje nam jaj... Zamiast wpadać w panikę - zobacz jak sobie poradzić bez wychodzenia z domu.

W diecie wegańskiej czy w alergii jaja są zabronione. Czasem jednak zdarza się, że po prostu "wyszły" z lodówki a sklep zamknięty... Co wtedy? Jajeczniczy z banana co prawda nie zrobimy, ale rozgnieciony banan dodany do ciasta już zda egzamin. 1 jajko, to także: zmiksowany kisiel z 1 łyżeczki siemienia lnianego lub chia i 3 łyżek wody, zmiksowana woda z puszki z ciecierzycą (3-4 łyżki), kawałek tofu, 2 łyżki octu jabłkowego ze szczyptą sody, łyżeczka odżywki białkowej, pół rozgniecionego banana, dyni, batata lub mus z jabłek, masło orzechowe.