

Co zamiast jajka?



Opis wskazówki

Początkujący weganin, czy zabrakło jajek w lodówce?

Zamiast jajka?

- pół banana,
- łyżka siemienia lnianego rozpuszczonego w 3 łyżkach wody,
- 50 g zmiksowanego tofu,
- 50 ml jogurtu naturalnego,
- ok. 80 ml przecieru jabłkowego (1/3 szklanki).