

Tojás helyettesítése

1 tojás esetén

- 80 g banánnal,
- 80 g almapürével.
- 1 evőkanál beáztatott lenmag + 3 evőkanál víz összeturmixolva.
 - 3 evőkanál mogyoróvaj.
 - 1 evőkanál chiamag + 3 evőkanál víz turmixolva.
- keményítő (rizs, burgonya, tápióka, kukorica keményítőt) + víz.
- Panírozáshoz lisztből, vízből sűrűbb palacsintatészta készítése.
- Piskótához szóda bikarbóna és citromlé vagy ecet kombinációja.
- Az étel színéhez használjunk kukoricalisztet vagy sáfrányf, kurkumát.

www.tejallergiasok.hu

FB-TEJALLERGIÁSOKAT SEGÍTŐ CSOPORT