



BACKZUTATEN ERSETZEN

WIE KANN ICH ZUTATEN BEIM BACKEN ERSETZEN?

Muss ich bei einer Glutenunverträglichkeit wirklich auf saftigen Kuchen verzichten? Oder als Veganer auf fluffige Pfannkuchen? Zum Glück nicht! Denn für viele Backzutaten gibt es wunderbare Alternativen.

1 EI

½ Banane | 2 EL Apfelmus | 1 EL Lein-/Chiasamen mit 2 EL Wasser | 2 EL Kartoffelstärke

100 ML KUHMILCH

100ml Pflanzendrink

100 G BUTTER

100g Joghurt mit 2 EL Grieß | 100g Margarine

100 G SPEISESTÄRKE

100g Mehl | 100g Puddingpulver

15 G BACKPULVER

5g Natron

5 G NATRON

15g Backpulver

50 G NÜSSE

50g geröstete Haferflocken

100 G ZUCKER

100g Trockenfrüchte | 65g Stevia | 80g Honig | 200g Apfelmus | 120g Banane

30 G SCHOKOLADE

3 TL Backkakao mit 1 TL Öl

8 BLÄTTER GELATINE

1 TL Agar-Agar

1 PKG. SAHNESTEIF

1 TL Traubenzucker mit 1 TL Speisestärke

LEBENSMITTELFARBE

Rote Bete Saft | Holundersaft



WICHTIG

Durch das Ersetzen von Zutaten kann sich der Geschmack und die Konsistenz vom Originalgebäck unterscheiden.