

<http://www.experto.de/gesundheit/ernaehrung/backen-ohne-ei-womit-sie-ei-beim-backen-ersetzen-koennen.html>

von Janet Gießl, veröffentlicht in Ernährung

## Backen ohne Ei: Womit Sie Ei beim Backen ersetzen können

**Die meisten Backrezepte verlangen Ei als Zutat. Was tun, wenn Sie keine Eier mehr im Haus haben, Sie Veganer sind, eine Allergie auf Eier haben oder Sie einfach keine Eier mögen? Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie ohne Ei backen können.**

Achten Sie darauf, wofür Sie den Ei-Ersatz benötigen. Möchten Sie ein ganzes Ei ersetzen oder nur das Eigelb oder nur das Eiweiß? Dies wird Ihnen helfen, herauszufinden, welchen Ersatz Sie für das Ei verwenden können.

Eier erfüllen verschiedene Eigenschaften: Ein Ei kann den Teig binden, auftreiben oder locker machen. Manchmal wird es auch nur des Geschmacks wegen hinzugefügt. Sie sollten sich deshalb bewusst machen, welcher Ei-Ersatz genau die Eigenschaften erfüllt, die Sie benötigen.

### Folgende Zutaten eignen sich als Ei-Ersatz:

#### 1. Seidentofu

Tofu, insbesondere Seidentofu, lässt sich vielseitig als Ei-Ersatz einsetzen. Sie können damit Rührei und Frittata zubereiten, Kuchen backen oder eine Glasur herstellen.

Wie Sie Ei durch Seidentofu ersetzen: Ersetzen Sie ein Ei durch ca. 60 g pürierten Seidentofu.

Am besten geeignet für: Reichhaltige, kompakte und feuchte Kuchen, Brote, Kekse, Brownies.

#### 2. Gemahlene Leinsamen

Sie können Leinsamen zu Hause mit einer Kaffee- oder Universalmühle mahlen oder fertig kaufen.

Wie Sie Ei durch gemahlene Leinsamen ersetzen: Vermengen Sie einen Teelöffel gemahlene Leinsamen mit 60 ml Wasser für jedes Ei, das Sie ersetzen möchten.

Am besten geeignet für: Waffeln, Pfannkuchen, Brote, Haferkekse.

#### 3. Püriertes Obst

Zerdrückte Bananen, ungesüßtes Apfelmus, pürierte Pflaumen, sowie eingeweichte Rosinen oder Datteln sind Möglichkeiten, wie Sie püriertes Obst als Ei-Ersatz verwenden können.

Wie Sie Ei durch püriertes Obst ersetzen: Nehmen Sie 60 g püriertes Obst für jedes Ei. Es erhöht die Triebkraft um 25 bis 50%. Backen Sie die Backwaren etwas länger, falls nötig.

Am besten geeignet für: Kuchen, Muffins, Brownies.

#### 4. Essig und Natron

Essig funktioniert sehr gut als Ei-Ersatz in Kuchen, Cupcakes und Muffins und macht diese leicht und locker.

Wie Sie Ei durch Essig und Natron ersetzen: Vermengen Sie einen Teelöffel Natron mit einem Esslöffel Essig. Nehmen Sie Apfelessig oder Brantweinessig.

Am besten geeignet für: Kuchen, Cupcakes, Muffins.

#### 5. Buttermilch oder Joghurt

Buttermilch oder Joghurt sind gut geeignet als Ei-Ersatz in Kuchen, Cupcakes und Muffins. Vegane Buttermilch können Sie herstellen, indem Sie einen Esslöffel Essig in einen Messbecher geben und mit so viel Milchersatz auffüllen, bis Sie 250 ml erhalten. Gut verrühren und fünf bis zehn Minuten stehen lassen.

Wie Sie Ei durch Buttermilch oder Joghurt ersetzen: Wenn es keine anderen Zutaten gibt, die das Gebäck aufgehen lassen, können Sie eine der beiden Zutaten verwenden, um das Ei zu ersetzen. Ersetzen Sie die Flüssigkeit im Rezept durch dieselbe Menge an Buttermilch oder

Open

Joghurt.

Am besten geeignet für: Kekse, Riegel und Fladenbrote.

#### Weitere Ei-Ersatzmöglichkeiten

Ein Ei durch zwei Esslöffel Kartoffelmehl

Ein Ei durch 60 g Kartoffelpüree

Ein Ei durch 60 g pürierten Kürbis

Ein Ei durch zwei Esslöffel Wasser + einen Esslöffel Öl + zwei Teelöffel Backpulver

Ein Eiweiß durch einen Esslöffel Gelatine-Pulver oder Agar Agar-Pulver in einem Esslöffel Wasser aufgelöst

Wenn Sie einen Ei-Ersatz benötigen, der bindet, dann fügen Sie Ihrem Rezept zwei bis drei Esslöffel der folgenden Zutaten hinzu, um ein Ei zu ersetzen: Tomatenmark, Kartoffelmehl, Maisstärke, Pfeilwurzelmehl, Weizenmehl, Semmelbrösel, Haferflocken, Kartoffelpüree, Süßkartoffelpüree oder 60 g pürierten Tofu mit einem Esslöffel Mehl.

#### Das könnte Sie auch interessieren



##### Ernährung

#### Leiden Sie an Untergewicht? So nehmen Sie gesund zu

Untergewicht ist ebenso schädlich für den Körper wie Übergewicht. Wie Sie gesund zunehmen, lesen Sie in diesem Artikel. [mehr](#)



##### Ernährung

#### Kohlrabi: So gehen Sie mit der gesunden Knolle richtig um

Heute einige Tipps zu Kohlrabi: So gehen Sie mit der gesunden Knolle richtig um [mehr](#)



##### Ernährung

#### Die größten Irrtümer: Tiefgekühltes Gemüse sollte nur zweite Wahl sein

Die Auswahl beim heimischen Gemüse ist je nach Saison stark eingeschränkt und wir finden nicht immer das, was uns schmeckt. Ist tiefgekühltes Gemüse ein Ersatz? [mehr](#)

powered by plista

... [208](#) [209](#) [210](#) [211](#) [212](#) [213](#) [214](#) ...

Open