

Eivervangers

Bakken zonder ei? Het lijkt misschien niet evident, maar het kan perfect. Voor de verschillende toepassingen van eitjes bestaan er verschillende plantaardige alternatieven. En ja, je kan er zelfs een omelet mee maken!

Zoet

Eieren kan je in cake of ander gebak makkelijk vervangen door appelmoes of geprakte banaan, al zal dat de smaak van het gebak wel beïnvloeden. Ideaal dus voor bananenbrood of appelmuffins, maar misschien niet het beste idee voor klassieke chocolate chip cookies.

Voor gebak met een neutralere smaak kan je experimenteren met aquafaba (zie pavlova p. 117), het vocht uit een blik kikkererwten. Roer dit simpelweg met de rest van de natte ingrediënten door je beslag en je geniet even later van een heerlijke cake met vochtig kruim. Wanneer je aquafaba opklopt, krijg je bovendien een glanzend wit schuim dat zich fantastisch leent tot het maken van lekkernijen als meringues en macarons, of ter vervanging van opgeklopt eiwit in bijvoorbeeld chocomousse.

Daar stopt het niet. In de meeste natuurvoedingswinkels kan je ook eivervangers in poedervorm op de kop tikken, vaak op basis van aardappel- of tapiocazetmeel. Zoek je een goedkopere optie, probeer dan eens een ei te vervangen door twee eetlepels arrowroot (pijlwortelpoeder), maizena of aardappelzetmeel.

Niet overtuigd? Dan kan je nog altijd de volgende opties eens uittesten: meng een eetlepel chiazaad of gebroken lijnzaad met tweeënhalve eetlepel water, en zet opzij tot je een dik papje hebt. Roer dit 'ei' samen met de andere natte ingrediënten door je cakebeslag (zie groentebrood p. 103 en champignonballetjes p. 98). Chiazaadjes blijven wel zichtbaar in je gebak: het zal eruitzien alsof je maanzaadjes aan je gebak hebt toegevoegd, maar ze geven wel een goede textuur en zijn dus een uitstekend alternatief voor meer rustiek gebak en koekjes. Gebruik gemalen lijnzaad als je die spikkels wil vermijden.

Verder kan je ook een combinatie van bakpoeder met appelazijn of spuitwater gebruiken voor een cake die mooi rijst. Ook agar, een plantaardige variant van gelatine op basis van zeewier, kan helpen bij het binden van bijvoorbeeld cheesecake en pudding.





Hartig

Kala namak (zwart zeezout) is rijk aan zwavel, en perfect om je gerechten die typische ei-smaak te geven. Je kan het ook gebruiken in zoete bereidingen waaraan ei in de klassieke keuken een diepere smaak geeft, zoals crème brûlée. Voeg het spaarzaam toe, want de smaak overheerst snel.

Als alternatief voor een roerei kan je een tofu scramble maken: fruit wat fijngesneden ui en look glazig, verkruimel een blok (zijden) tofu in de pan, voeg voldoende kruiden en groenten naar keuze toe, en maak het geheel eventueel wat smeùiger met een scheutje plantaardige melk of groentebouillon. Als je de pan van het vuur gehaald hebt, kan je de scramble afwerken met wat versnipperde bieslook en een snuifje kala namak.

Een plantaardige omelet maak je met (zijden) tofu of kikkererwtenmeel. Ook quiche kan je met deze twee ingrediënten binding geven. Het resultaat zal niet exact hetzelfde zijn als wanneer je dierlijke producten zou gebruiken, maar het is wel minstens even lekker.

TIP: In recepten met één of twee eitjes kan je de eieren makkelijk vervangen door een plantaardig alternatief. Als het recept sterk op eieren gebaseerd is (bv. clafoutis), dan is het moeilijker. In dat geval zoek je beter een goed vegan recept in plaats van het klassieke recept aan te passen.