

Rezept

Grundrezept Veganes Eiweiß (Aquafaba-Alternative)

Ein Rezept von Grundrezept Veganes Eiweiß (Aquafaba-Alternative), am 28.11.2023

Zutaten

50 g Tapiokastärke (Asienladen)

1 gestrichener TL Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
(beide Bioladen)

4 EL kalte aufschlagbare Pflanzensahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 180 g »Eiweiß« | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Tapiokastärke und das Johannisbrot- oder Guarkernmehl in eine Schüssel geben und vermischen. 120 ml Wasser zugießen und die Mischung mit den Quirlen des Handrührgeräts erst auf niedriger Stufe verrühren, dann ca. 5 Min. auf hoher Stufe aufschlagen. Dabei mit dem Handrührgerät kreisförmige Bewegungen in der Schüssel machen, um möglichst viel Luft einzuarbeiten.
2. Sobald die Masse deutlich lockerer geworden ist und Fäden zieht, die kalte Sahne dazugeben und alles noch einmal 5 Min. aufschlagen. Die Masse sollte deutlich luftiger und voluminöser geworden sein.