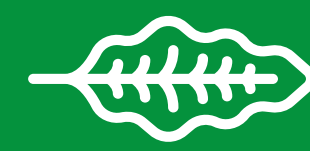
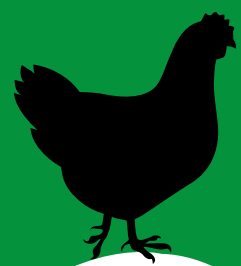


PLANTAARDIG



EI VERVANGEN



3 el water
1 el sojabloem

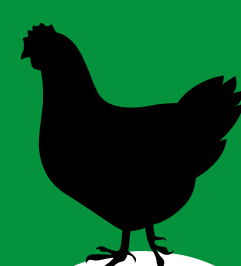
1/2 cup water
1 el chiazaad

3 el water
1 el gemalen
lijnzaad

2 el maizetmeel
1 el water

1/2 rijpe
banaan

3 el pindakaas
2 el water



3 el tahini
2 el water

1/2 cup
zijde tofu

1/4 cup
ongezoete
appelmoes

1 el agar agar
1 el water

Het magische aquafaba

Aquafaba is het kookvocht dat overblijft in een blik of potje kikkererwten. Door de unieke samenstelling van ingrediënten is dit kookvocht onder andere geschikt voor binden, emulgeren en verdikken. Het is vooral een goede vervanger voor eiwit. Klop het vocht op met suiker om heerlijke meringue te maken. Hoe dikker het vocht, hoe beter het werkt.



GREENDISH