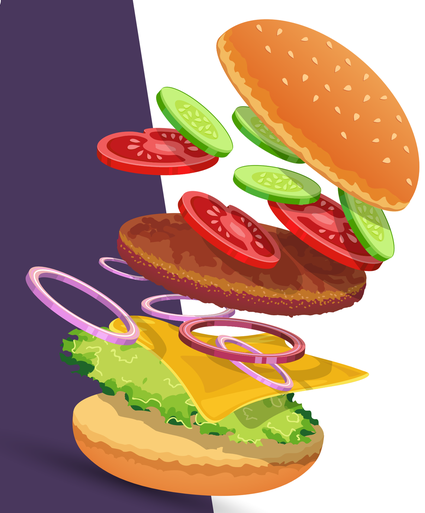
NI JAJC? NI PANIKE!

KAJ NAJ UPORABIM V RECEPTU NAMESTO JAJC?

- jajca preprosto izpustiš iz recepta (npr. palačinke)
- uporabiš komercialni nadomestek (npr. NoEgg)
- namesto 1 jajca izbereš eno od spodnjih sestavin:



POLPETI IN SLANE PITE (VEZIVO)

- 1 žlica mletih lanenih semen + 3 žlice vode
- 1 žlica chia semen + 3 žlice vode
- 2 žlici škroba (krompirjev, tapiokin ali koruzni) + 2 žlici vode
- 3 žlice čičerikine moke + 3 žlice vode
- ¼ skodelice sojinega jogurta

SLADKA PECIVA (VEZIVO)

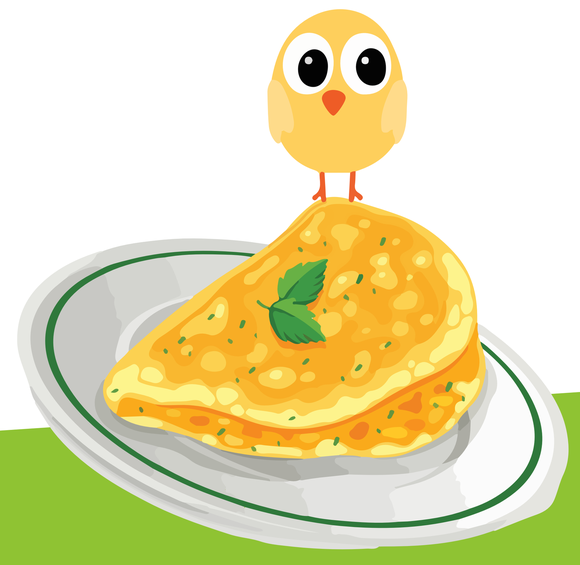
- ½ pretlačene zrele banane
- ¼ skodelice jabolčne čežane
- ¼ skodelice bučne kaše
- ¼ skodelice kaše iz sladkega krompirja
- ¼ skodelice pretlačenega avokada
- ¼ skodelice v mešalniku zmešanega tofuja

SLADKA PECIVA (VZHAJANJE)

1 žlička pecilnega praška + 1 žlica jabolčnega kisa + 1 žlica vode

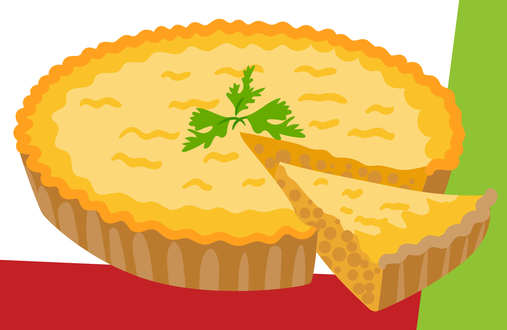
KAJ NAJ UPORABIM V RECEPTU NAMESTO BELJAKOVEGA "SNEGA"?

½ skodelice aquafabe (čičerikine vode) + ¼ žličke vinskega kamna ali citronske kisline >> stepaj 15 minut



KAKO PRIPRAVIM UMEŠANA "JAJCA"?

1 navaden tofu + začimbe >> tofu nadrobi in popeči na ponvi z začimbami



KAKO PRIPRAVIM VEGANSKO OMLETO?

1 svilnat tofu + 2 žlici škroba + začimbe >> zmešaj in speci na ponvi
ali
1 skodelica čičerikine moke + 1 skodelica vode + 2 žlici mletih lanenih semen + začimbe >> zmešaj in speci na ponvi

KAKO PRIPRAVIM VEGANSKO PANADO?

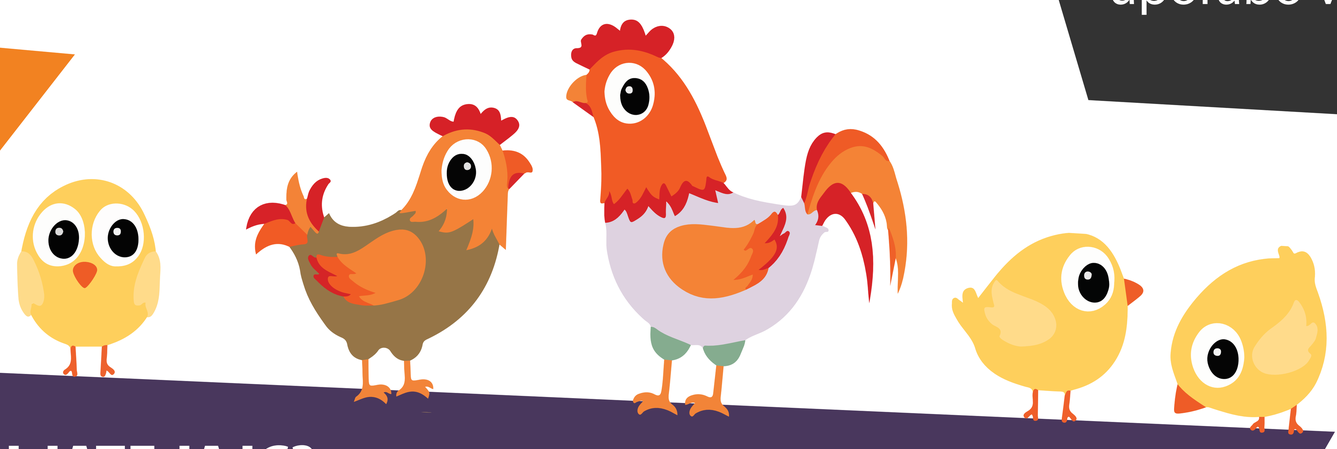
1. plast: pšenična moka
2. plast: pšenična ali čičerikina moka + sojino mleko + sol >> uporabi namesto jajčne plasti
3. plast: krušne drobtine (brez jajc in mleka) ali zdrobljeni koruzni kosmiči

KAKO DOBIŠ VONJ IN OKUS PO JAJCIH?

Gurmanom priporočamo uporabo vulkanske črne soli.

KAKO DOBIŠ LEPO RUMENO BARVO JEDI?

Čar je v uporabi kurkume (rumene začimbe).



ZAKAJ VEGANI NE UPORABLJATE JAJC?

- ne želimo po nepotrebnem povzročati trpljenja in smrti živali
- nihče ne bi zamenjal položaja s kokošjo ne glede na rejo (baterijska ali talna reja)
- reja kokoši nesnic vključuje ubijanje piščančkov moškega spola
- kokoši nesnice živijo v tako slabih razmerah, da se pri njih pojavi kanibalizem
- jajca niso potrebna za zdravo življenje ljudi

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si

KAM NAJ SE OBRNEM Z DODATNIMI VPRAŠANJI?
KJE DOBIM BOLJ KONKRETNE RECEPTE?

PRIJAVI SE NA izziv.si ALI PA VPRAŠANJE ZASTAVI KAR NA NAŠI STOJNICI. :)