



Veganes Eiweiß mit Aquafaba

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Kichererbsen aus der Dose 300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen. Kichererbsen anderweitig verwenden.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsenwasser ca. 5 Min. mit einem Handrührgerät mit Schneebesens luftig aufschlagen. Veganes Eiweiß aus Aquafaba nach Belieben weiterverarbeiten.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Du kannst den veganen Eiweißersatz vielfältig einsetzen wie z. B. für unser veganes Schokomousse. Oder wie wäre es mit einem veganen Baiser?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	417 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	8 g