



Aquafaba - Veganer Eischnee

Grundrezept



300 ml Aquafaba
(entspricht etwa 2 Gläsern ein-
gelegter Kichererbsen)

1 TL Stärke
1 Prise Salz
oder Zucker

Die Flüssigkeit der eingelegten oder gekochten Kichererbsen in einer Schale auffangen. 1 TL Stärke (auf 300 ml Flüssigkeit) mit einer Prise Salz oder Zucker, je nachdem ob Du eine herzhaftere oder süße Speise zubereiten möchtest, 10 Minuten mit einem Handrührgerät aufschäumen. Zuletzt sollte die Masse weiß und schaumig sein. Der Eischnee-Test gelingt auch hier. Beim Umdrehen der Schale sollte der Eischnee in der Schale bleiben. Nun kannst du den Aquafaba-Schnee für diverse Rezepte verwenden.