

Seminte de in sau chia in loc de oua



Astazi vreau sa va arat cum sa folositi seminte de in sau chia in loc de oua. E atat de simplu, incat pare de necrezut: amestecati faina de in (semintele macinate) sau de chia cu apa si obtineti o „masa” gelatinoasa si legata, ca un ou ☐

Le puteti numi „oua” vegetale si le puteti folosi la mancaruri sau prajituri, in smoothie-uri si oriunde e nevoie de un ou...adevarat ☐

Daca sunteti vegani sau tineti post, sau daca nu puteti folosi oua, din cauza alergiilor, aceasta **reteta** nu trebuie sa va lipseasca din „menu”.

Eu am folosit o portie la **chiftelutele de post**, dar voi reveni si

cu alte idei minunate, cat de curand!!!

Ingrediente pentru un „ou” vegetal:

- 1 lingura seminte de in (sau chia)
- 3 linguri apa

Sfat: daca folositi chia, va trebui ca la 1 lingura de chia sa folositi mai multa apa, cca. 50 ml apa (60 ml).

Mod de preparare:

Se pun intr-o rasnita sau la blender, cum am facut eu, cateva linguri de seminte de in si se macina fin (eu am facut portie dubla):



Ce ramane se pune intr-o cutie ce se inchide ermetic si se pastreaza la frigider. Totusi, retineti faptul ca nu rezista prea

mult, deci folositi-le cat mai repede!





Pentru un ou vegetal, se ia o lingura de seminte de in macinate si se amesteca cu apa calda sau la temperatura camerei:



Se lasa sa stea cca. 5 minute, timp in care se transforma intr-o pasta lipicioasa:



„Oul” nostru vegetal e gata!!! ☐



Laura Sava