

PLAASVERVANGERS VIR MEEL OF EIER IN 'N RESEP



PLAASVERVANGERS VIR MEEL OF EIER IN 'N RESEP

Om 250 ml koekmeel te vervang gebruik die volgende:

180 ml aartappelmeel

200 ml Bokwietmeel

250 ml milletmeel

250 ml gortmeel

275 ml hawermeel

325 ml gerolde hawermout

180 ml mielieblom

200 ml mieliemeel

250 ml rogmeel

200 ml rysmeel

200 ml sagomeel

180 ml sojameel

200 ml tapioca meel

Plaasvervanger vir 1 eier in 'n resep
as rysmiddel

10-15 ml bakpoeier

2-3 ml koeksoda Plus 4-6ml kremetart

As bindmiddel

15 ml mielieblom/vlapoeier

30 ml koekmeelblom

As Vloeistof

60 ml appelsap

75 ml appelpuree/appelkoospuree

1 ryp middelslag piesang fyngedruk

Gekry in SA kookboek vir allergiee en voedselsensitiwiteit –
Hilda Latengan