

[http://www.smarticular.net/veganen-eischnee-selber-machen/?utm\\_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm\\_campaign=1c83a56074-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2016\\_11\\_16&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_d524dfebe2-1c83a56074-273437673](http://www.smarticular.net/veganen-eischnee-selber-machen/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=1c83a56074-EMAIL_CAMPAIGN_2016_11_16&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-1c83a56074-273437673)

Eischnee findet in der Küche verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Kuchen verleiht er zum einen Stabilität, zum anderen aber auch eine lockere Konsistenz. Amarettini oder Baiserhauben sind ohne Eischnee kaum herzustellen.

Doch herkömmlicher Eischnee hat nicht nur Vorteile. Eier sind zum einen nicht unbedingt für jedermann gesund. Aber auch aus Gründen des Tierschutzes möchten viele Konsumenten auf die Verwendung von Eiern lieber verzichten. Hühner in Legebatterien, auf engstem Raum zusammengepfercht in der Bodenhaltung, Kükenmord – all diese Bilder will wirklich keiner mehr sehen ...

Auf Eischnee muss dennoch niemand verzichten. Eine gesunde und leicht herzustellende Alternative ist Eischnee aus Aquafaba. Aquafaba ist das Wasser, in dem du Kichererbsen vor dem Kochen eingeweicht hast. Wenn du also das nächste mal für Hummus oder einen orientalischen Eintopf Kichererbsen über Nacht eingeweicht hast, das Wasser nicht wegschütten. Einfach einen veganen Eischnee daraus zaubern, der nach Belieben für herzhaftere oder süße Speisen verwendet werden kann.

Herstellung von Eischnee-Ersatz aus Kichererbsenwasser

Zur Herstellung des veganen Eischnees brauchst du:

- 125 ml Kichererbsenwasser
- ½ Teelöffel [Weinsteinbackpulver](#)
- ½ Teelöffel [Johannisbrotkernmehl](#) oder Guarkernmehl
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- Puderzucker nach Bedarf
- Mixer

Du kannst sowohl einen Hand- als auch Standmixer verwenden. Je leistungsstärker dieser ist, desto schneller gelingt der Eischnee-Ersatz.

So bekommst du das perfekte Ergebnis:

1. Kichererbsenwasser in ein Rührgefäß geben.
2. Backpulver, Johannisbrot- oder Guarkernmehl und Zitronensaft hinzugeben.
3. Die Flüssigkeit etwa fünf Minuten auf höchster Stufe verrühren, bis ein fester Schaum entsteht.
4. Nach Belieben süßen und nochmals gut verrühren.

Der fertige Eischnee-Ersatz kann nun wie gewohnt weiterverarbeitet werden.

## Aquafaba – der bessere Eischnee

Der vegane Eischnee ist auch ungekühlt recht lange haltbar und verliert dabei nicht seine Konsistenz. Zudem enthält er deutlich weniger Cholesterin als die konventionelle Variante. Das benötigte Kichererbsenwasser lässt sich einfach einfrieren und kann bei Bedarf aufgetaut werden. Die Kichererbsen können zu leckeren Gerichten wie Falafel, Hummus oder Salaten verarbeitet werden.

Was machst du alles aus dem veganen Eischnee? Teile deine Ideen in den Kommentaren!

Diese Ideen könnten dir ebenfalls gefallen:

- [11 clevere vegane Alternativen für eine gesunde Ernährung](#)
- [Vegane Brotaufstriche selbst gemacht – vielseitig und lecker](#)
- [Puddingpulver und andere Fertigprodukte durch Speisestärke ersetzen](#)
- [Köstliche Marmelade kochen mit 100 Prozent Fruchtgehalt](#)