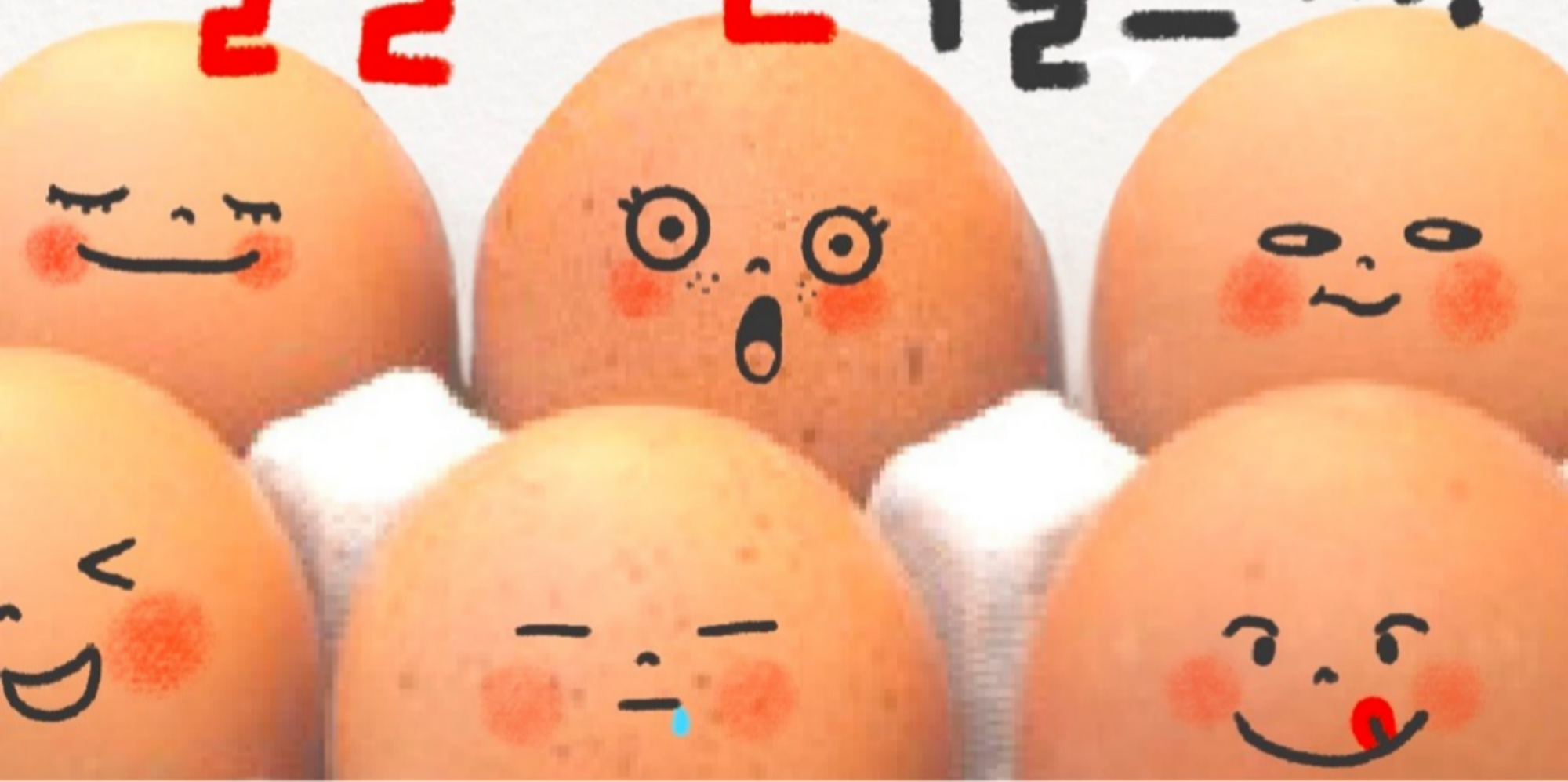
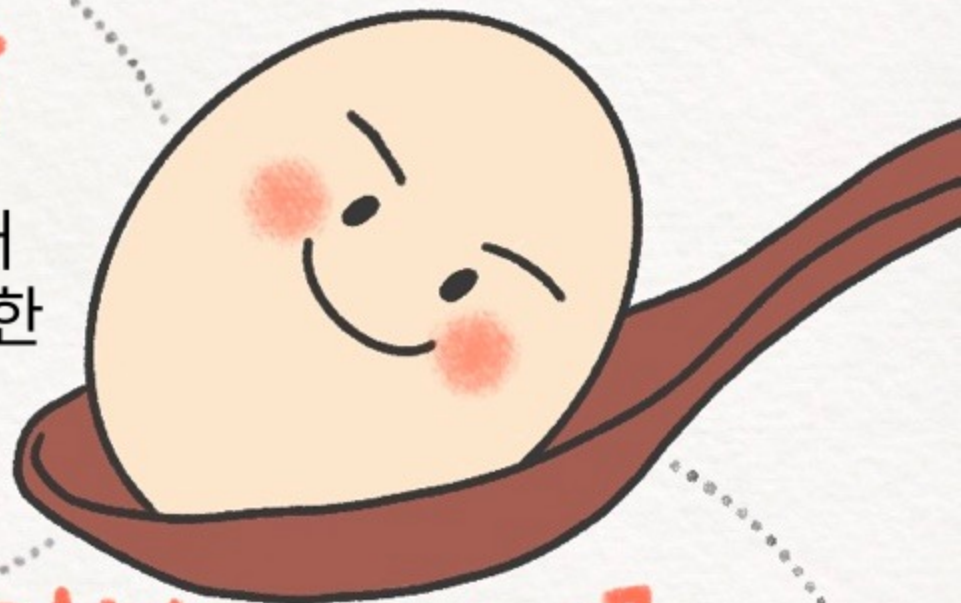


비건 베이킹엔
달걀 대신 무얼쓰지?





수분감

수분감을 주어
재료들을 촉촉한
상태로 유지
시켜준다

색감

달걀과 비슷한
노란 색감으로
식욕을 자극
하는 효과를 준다

점성

재료들끼리 결합을
돕는 점성이 있다

부피를 늘리는 성질

재료 내부에 공기를 가둬
기포를 형성, 가열되는 동안
기포가 팽창하여 부피가
늘어나도록 한다

* 달걀 대체 재료 조건

비건 베이킹엔 달걀 대신 '씨앗' - 아마씨, 차이씨



아마씨

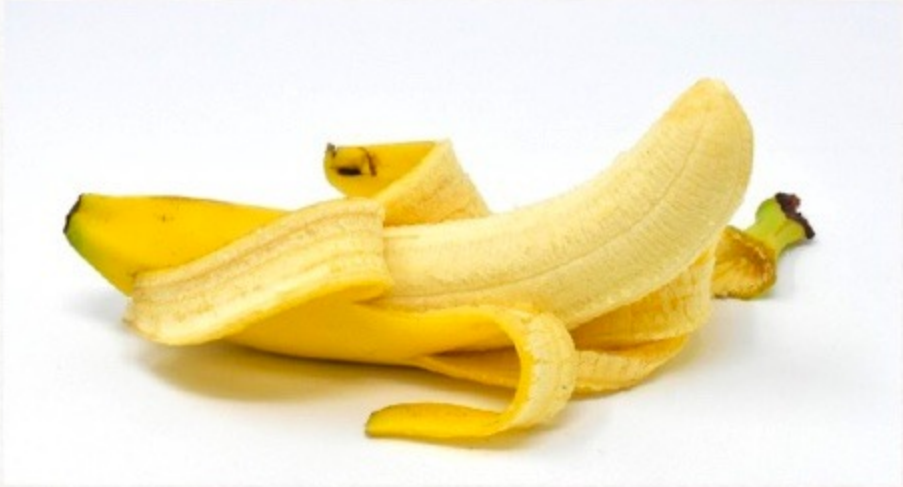
아마씨가루 1큰술
+ 물 2 1/2 큰술
= 달걀 1개분량



차이씨

차이씨 1큰술
+ 물 2 1/2 큰술
= 달걀 1개분량

비건 베이킹엔 달걀 대신 **'과일'** - 바나나, 사과퓨레



바나나

달걀 1개당
익힌 바나나 1/2
밀가루없이도 베이킹 가능

사과퓨레

달걀 1개당
사과퓨레 1/4컵
설탕없이 간 사과면 더 굵~

비건 베이킹엔 달걀 대신 '곡류, 두류'



2 올그레인 (통곡류) 가루를 선택하세요

3 설탕 대신 천연의 단맛을 지닌 과일류를 넣어보세요
 → 대추야자, 꿀감, 홍시

1 유기농 Honing 야채 재료를 선택하세요

건강한 비건 베이킹을 위한 팁이 뭐가 있을까?



4 인공색소나 인공향미료를 넣지 마세요