



farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINSAMEN ALS EI-ERSATZ BEIM BACKEN 🍰

Erstellt am 20.02.2023

Veganer kennen diesen Tipp beim Backen schon lange. Für Menschen, die vermehrt auf tierische Produkte, nicht aber auf Backwaren 🍰 verzichten möchten, gibt es hier eine kurze Einführung zum „Leinsamen Ei“.



Kürzlich erzählte mir eine Freundin von ihrer seit einigen Monaten vegan essenden Tochter und von den täglichen Herausforderungen der Essenzubereitung. Wobei sie betonte, dass es eigentlich sehr viele vegane Gerichte gibt. Eher machen ihr die Einkäufe und die „Fleischersatzprodukte“ zu schaffen, da die Inhaltsstoffe, die Konsistenz und der Geruch oft sehr fragwürdig sind. Daraufhin erzählte ich von Leinsamen als Ei-Ersatz. Für sie war es völlig neu.

Schleimstoffe im Leinsamen

Leinsamen entwickelt mit reichlich Wasser (einweichen) jede Menge Schleimstoffe, die unserer Verdauung helfen und auch eine Schutzschicht unseres Darms sein können. Diese Eigenschaft kommt auch beim „Leinsamen-Ei“ zum Tragen.

Leinsamen-Ei-Ersatz lässt sich gut beim Backen einsetzen, da die geleeartige Masse als Bindemittel dient.

Am besten zu verwenden bei dunklen Rührteigen, für Muffins, Cookies, Bananbrot 🍌 ...

Der Leinsamen-Ei-Ersatz lässt sich nicht zu Schnee schlagen.

Zubereitung

1. 1 EL Leinsamen fein gemahlen (6 g) + 3 EL Wasser (45 ml)
2. Leinsamen **frisch schroten oder mahlen**, damit die wichtigen und guten Inhaltsstoffe erhalten bleiben. ➔ Tipp: mit einem Standmixer oder einer Kaffeemühle
3. Die fein gemahlene Leinsamen in ein Glas geben und mit Wasser aufgießen und durchrühren.
4. Die Mischung für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Vor der Verwendung noch einmal sehr gut durchrühren.
6. Die Konsistenz sollte sehr **gelartig** sein, ähnlich wie flüssiges Eiweiß.

🔗 Welcher Leinsamen eignet sich dazu?

Brauner Leinsamen frisch geschrotet (auch Goldleinsamen möglich)

🔗 Wie viele Eier lassen sich auf diese Weise ersetzen?

Höchstens 2; ansonsten wird der Teig „klitschig“

☞ **Warum brauche ich einen Leinsamen-Ei-Ersatz?**

Als Bindemittel beim Backen

☞ **Schmeckt man den Ei-Ersatz bzw. die Leinsamen?**

Geschmacksneutral, selten ein dezent nussiger Geschmack

☞ **Eignet sich gekauftes Leinsamenschrot?**

Für eine Portion reichhaltiger und guter Inhaltsstoffe empfehlen wir den Leinsamen immer frisch zu schroten/mahlen/zerkleinern. Geschroteter Leinsamen hält nicht lange, der wertvolle Ölkern oxidiert und wird rasch ranzig, da die Schale aufgebrochen wird. (Leinsamenschrot im gekauften Säckchen braucht einen Prozess zur längeren Haltbarmachung.)

2026 © All Rights Reserved