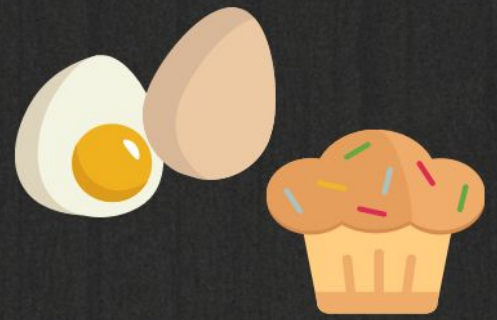


Αντί για 1 αυγό;
(στη ζαχαροπλαστική)



Μπανάνα



1/4 φλιτζ.τσαγιού λιωμένη μπανάνα ή
1/2 μπανάνα

Δίνει μια ελαφριά γεύση μπανάνας στα γλυκίσματα.
Μειώνουμε την ποσότητα ζάχαρης στη συνταγή.



Λιναρόσπορο

1 κ.σούπας τριμμένο
λιναρόσπορο
+
3 κ.σούπας νερό

Αναμιγνύουμε λιναρόσπορο
με νερό στην παραπάνω
αναλογία, αφήνουμε μέχρι να
απορροφηθεί όλο το νερό.
Ανακατεύουμε καλά και το
προσθέτουμε στη συνταγή
μας.



+



+



Νερό + Λάδι +
Baiking powder

2 κ.σούπας νερό
+

1 κ.γλυκού λάδι
(καλαμποκέλαιο ή
σπορέλαιο)

+

2 κ.γλυκού baiking
powder

Αναμιγνύουμε τα παραπάνω
υλικά μέχρι να
ομογενοποιηθούν και
προσθέτουμε στη συνταγή
μας.