

Con che cosa sostituire	La quantità al posto di 1 uovo	Meglio usare per
Banana	½ banana frullata o schiacciata con una forchetta	Torte, biscotti, muffin, brownie, pani a lievitazione veloce
Semi di lino	1 ½ cucchiaino di semi di lino messi a mollo con 3 cucchiaini di acqua calda per 15 minuti	Torte, biscotti, muffin, brownie, pancakes (integrali)
Bicarbonato di sodio + aceto di mele	1 cucchiaino di bicarbonato + 1 cucchiaino di acqua + 1 cucchiaino di aceto	Torte, biscotti, muffin, brownie, pancakes
Fecola di patate	1-2 cucchiaini colmi + 2-3 cucchiaini di acqua	Pan di spagna, crepes
Farina di soia, avena o di mais	1-2 cucchiaini colmi + 2-3 cucchiaini di acqua	Pan di spagna, crepes, muffin, biscotti
Tofu seta	½ bicchiere di silken tofu frullato o schiacciato con una forchetta	Torte, biscotti, muffin, brownies, pani
Yogurt di soia	½ bicchiere	Torte, biscotti, muffin, brownies, pani
Mela/carota/bietola/zucchina grattugiata	½ bicchiere	Torte, biscotti, muffin, brownies, pani
Zucca/ prugne	½ bicchiere di puré di zucca o prugne	Torte, biscotti, muffin, brownies, pani
Avocado	1 avocado schiacciato con una forchetta	Muffin e brownie al cioccolato