



## Come sostituire le Uova nelle Ricette Dolci e Salate

Una delle domande più frequenti che mi vengono poste è **come sostituire le uova nelle preparazioni vegan**, specialmente da chi ha iniziato da poco questo stile di vita o, semplicemente, è incuriosito da questa realtà. Le uova vengono utilizzate nella maggior parte dei piatti non vegani e può sembrare quasi impossibile trovare un'alternativa efficace, ma in realtà **esistono moltissime soluzioni semplici e, soprattutto, salutari** che ci permettono di ottenere lo stesso risultato e la stessa bontà. In realtà, in molte ricette l'utilizzo delle uova è molto superficiale e può essere semplicemente eliminato o sostituito con del semplice latte di soia, quando per esempio ci si limita a voler dorare la superficie dei nostri

piatti da forno. In altre preparazioni, come nel caso dei dolci, le uova potrebbero risultare fondamentali per la lievitazione o come collante, ma si possono sostituire con le alternative totalmente cruelty-free che vi propongo qui.

## **½ Banana**

Nei prodotti da forno, **ogni uovo può essere sostituito dall'utilizzo di una mezza banana**. Basterà schiacciarla con una forchetta per ridurla in purea e aggiungerla al resto degli ingredienti. È importante che la banana sia abbastanza matura, per ottenere l'effetto desiderato. Ovviamente, questo frutto ha un sapore abbastanza intenso e, quindi, è consigliabile utilizzarlo nelle preparazioni dolci o in quelle in cui non stravolgerebbe il risultato. È la soluzione perfetta per ottenere torte soffici e umide. Si possono sostituire le banane con l'utilizzo di altri ingredienti vegetali, come la **polpa di zucca** o **avocado**.

## **Tofu Silken o Yogurt di Soia**

**Ciascun uovo può essere sostituito da circa 60 g di Tofu frullato** e ridotto in purea e aggiunto alla parte liquida della ricetta: è un composto perfetto per moltissime preparazioni, in quanto il suo sapore neutro non modifica quello degli ingredienti utilizzati e dona la densità necessaria in sostituzione delle uova. Lo stesso risultato si può ottenere utilizzando circa **60 g di Yogurt di Soia** non zuccherato.

## **Gel di Semi di Lino**

Il composto che probabilmente ha la consistenza più simile a quello delle uova è il mix di semi di lino e acqua. **Per sostituire un uovo, basterà mischiare un cucchiaino di semi di lino frullati e ridotti in farina con circa 3 cucchiaini colmi**

**di acqua**, poi lasciare riposare il mix fino ad ottenere un composto denso e scivoloso. Puoi utilizzare anche dei semi di lino interi e poi separarli dal composto con un colino. Questo Gel ha un sapore leggermente nocciolato, quindi, è consigliabile utilizzarlo nelle preparazioni dolci. Lo stesso risultato si può ottenere con l'utilizzo dei **semi di Chia**.

## Aceto e Bicarbonato

Questo mix rende i prodotti da forno, in particolari i dolci, leggeri e ben lievitati. Per sostituire un uovo basterà unire **un cucchiaio di aceto con un cucchiaino di bicarbonato** e poi aggiungerlo al latte vegetale utilizzato o al resto degli ingredienti. Ti consiglio di utilizzare l'aceto di mele, che ha un sapore e un odore più delicato o, se preferisci, quello bianco.

## Fecola di Patate o Amido di Mais

Si può utilizzare **1 cucchiaio di fecola di patate (o di amido di mais) mescolato con 3 cucchiaini di acqua** come valido addensante, in sostituzione di ciascun uovo presente nella preparazione. Il sapore di questi ingredienti è molto delicato e rende perfette la maggior parte delle preparazioni.

## Farina di Ceci Per Realizzare Una Frittata

[Come sostituire le uova](#)

Queste sono alcune delle più valide alternative che si possono utilizzare in sostituzione alle uova e sono quelle che utilizzo più comunemente nelle mie ricette. In ogni caso, in commercio sono presenti dei composti chiamati ["no-eggs"](#) che possono soddisfare la stessa esigenza.

Un' alternativa cruelty-free è sempre possibile!



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



POTREBBE INTERESSARTI ANCHE ↓

[Ricetta della frittata senza uova](#)