

Bad Homburg, November 2017

Online-Presseinfo

Hühnereiweiß: Die besten Alternativen für Allergiker

Aufgrund der wachsenden Anzahl an aufkommenden Nahrungsmittel-Allergien, stellt sich Betroffenen immer wieder die Frage: wie kann ich die Zutaten gut ersetzen ohne verzichten zu müssen? Gerade bei einer Hühnereiweißallergie ist das Fragezeichen wohl erst einmal groß. Ist doch Ei als Zutat in nahezu sämtlichen süßen Gebäcken und auch oft in Soßen und anderen Lebensmitteln als Verdickungsmittel enthalten. Die AOK Hessen kennt Alternativen.

Eier werden in der Ernährung vielseitig eingesetzt. Dennoch gibt es oft Gründe, ob nun freiwillig oder gezwungenermaßen aufgrund einer Allergie, auf Eier zu verzichten. Das Frühstücksei am Morgen ist dabei noch leicht gestrichen.


Im ersten Moment mag es sich kompliziert anhören, doch einmal mit der Problematik auseinandergesetzt, finden sich viele Möglichkeiten, Eier adäquat zu ersetzen.

Die Infografik der AOK Hessen zeigt einige Ideen für möglichen Hühnerei-Ersatz:


Ersatz für Hühnereiweiß

Eier dienen in Speisen als Feuchtigkeitsspender. Zudem bindet Eigelb den Teig, während Eiweiß ihn lockert. Außerdem werden sie als Verdickungsmittel genutzt.


Folgende Zutaten ersetzen jeweils 1 Ei:

In süßen Speisen: 

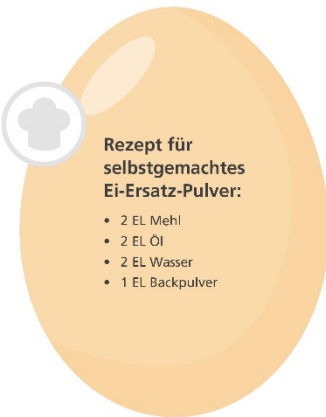
- 75 ml Apfelmus
- ½ Banane
- 2 EL Leinsamen + 3 EL Wasser
- 1 EL Stärke + 3 EL Wasser

In herzhaften Speisen: 

- 2 EL Sojamehl + 2 EL Wasser
- 1 EL Tomatenmark

In Soßen: 

- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- Püriertes Gemüse
- 1 EL Quark



Rezept für selbstgemachtes Ei-Ersatz-Pulver:

- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 2 EL Wasser
- 1 EL Backpulver

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen



Weitere Informationen zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten hat die AOK Hessen auf ihrer Seite „[AOK erleben](#)“.