

## [NBV nieuws] Bakken zonder eitjes? Het kan met deze recepten

nieuws-bounces@lists.bewustverbruiken.be namens Berichten (NBV vzw)

[berichten@bewustverbruiken.be]

Verzonden: dinsdag 3 april 2012 18:09

Aan: [nieuws@lists.bewustverbruiken.be](mailto:nieuws@lists.bewustverbruiken.be)

Onleesbaar? [Klik hier](#).



# netwerk bewust verbruiken

## nieuws

3 april 2012

## Bakken zonder eitjes? Het kan met deze recepten



Kippenboeren kampen met een eiertekort. En dat een week voor Pasen! Er dreigt een tekort aan eieren door de omschakeling van legbatterijen naar verrijkte kooien of scharrelstallen. Slecht nieuws voor wie op de paasbrunch wil uitpakken met eiergerechten als quiche, cake en taart. EVA geeft enkele bakrecepten waarbij geen eieren nodig zijn.

### De ei-vervangers

- \* Rijpe bananen (1 banaan i.p.v. 2 tot 4 eieren). Gebruik bananen voor pannenkoeken. Plet ze en meng ze door het deeg. De banaan smaakt licht door in het gebak.
- \* Maïszetmeel (1 eetlepel i.p.v. 1 ei). Gemengd met water geschikt voor taart en gebak.
- \* Appelmoes (3 eetlepels appelmoes i.p.v. 1 ei). Heel geschikt voor het maken van muffins en vloeibaar beslag. Van de appelsmaak merk je nog weinig na het bakken.
- \* Eivervangpoeder of egg replacer (1 theelepel i.p.v. 1 ei). Dit bindmiddel kan je vinden in natuurvoedingswinkels. Het is ideaal voor licht gebak of taarten. Gebruik een theelepel eivervanger gemengd met 30 ml water in plaats van één ei.
- \* Appelazijn en baksoda: Als je baksoda combineert met een zuur ingrediënt zoals appelazijn of citroen, krijg je een heerlijk luchtige cake.
- \* Geen ei: Een pannenkoek zonder ei lukt ook.

### Hoe diervriendelijk zijn legkippeneieren?

Bijna 93% van de leghennen in België verblijft in bedrijven van 10.000 of meer kippen. Verrijkte kooien en scharrelstallen zijn een stap in de goede richting, maar voor de 9 miljoen legkippen in ons land is deze situatie nog steeds verre van ideaal. Heb je zelf geen kippen in de tuin en wil je toch graag eieren kopen, kijk dan naar de verpakking. Het eerste cijfer van de eicode op de verpakking vertelt je de huisvesting van de kip. Dat gaat van 0 (biologisch ei) tot 3 (legbatterij). Hoe hoger het getal, hoe hoger het dierenleed.

#### Meer info

[www.blijzonderei.be](http://www.blijzonderei.be) en [www.evavzw.be/kippen](http://www.evavzw.be/kippen)

*EVA is lid van Netwerk bewust Verbruiken*

---



#### Deze week op Facebook

- \* [Chocolade zonder kinderarbeid smaakt zoeter](#)
- \* [Stippel je eigen Ronde Van Vlaanderen-route uit via fietsknooppunten](#)
- \* [Hennep jeans: bio en duurzaam](#)



#### Deze week op Twitter

- \* [Koolzaaddiesel blijkt nog slechter dan gewone diesel](#)
- \* [FairFin vierde haar geboorte met een feestje](#)
- \* [Lekkere vegetarische gerechten voor je kinderen](#)

Je ontvangt dit bericht omdat je ingeschreven bent op de **Nieuws mailinglijst** van het [NBV vzw](#).

Wil je je **in- of uitschrijven** of andere informatie over deze lijst: [klik hier](#).

Je kan ook [reageren op dit bericht](#) of [meer nieuws bekijken](#) op de NBV website.

© 2012 Netwerk Bewust Verbruiken vzw, Mundo-B, Edinburgstraat 26, 1050 Brussel.

Tel: 02/894 46 15 | [info@bewustverbruiken.be](mailto:info@bewustverbruiken.be) | [www.bewustverbruiken.be](http://www.bewustverbruiken.be)

-----  
- This E-mail Message was Processed by Virtual AutumnTECH: Standard Edition -  
-----

<http://www.AutumnTECH.com>

