



So kannst du Eier ersetzen

Einleitung

Eier sind in vielen Rezepten so selbstverständlich, dass man erst merkt, wie wichtig sie sind, wenn sie fehlen. Du willst backen oder kochen, schaust kurz in den Kühlschrank - und plötzlich sind keine Eier mehr da. Und zack: Der Kopf ist raus.

Dabei ist es viel einfacher, wenn du verstehst, was das Ei im Rezept überhaupt macht.

Ein Ei ist nicht nur "Ei". Je nach Gericht übernimmt es mehrere Aufgaben:

- **Binden:** Der Teig hält zusammen. Bratlinge zerfallen nicht.
- **Feuchtigkeit:** Kuchen bleibt saftig. Pfannkuchen werden geschmeidig.
- **Luftigkeit:** Manche Teige werden lockerer, wenn Ei (oder Eiweiß) mitarbeitet.
- **Farbe und Glanz:** Beim Bestreichen sorgt Ei für eine schöne Oberfläche.

Und genau deshalb gibt es nicht den einen perfekten Ersatz.

Du ersetzt immer eine **Funktion**, nicht das Lebensmittel.

Die Liste auf der nächsten Seite ist eine kleine Übersetzungs-Hilfe: Du siehst pro Alternative Menge und wofür sie gut ist. Manche passen eher zu Süßem, andere eher zu Herzhaftem. Und manche machen vor allem Luft - binden aber weniger.

Mein Ziel mit dieser PDF: Du sollst nicht jedes Mal ein neues Rezept suchen müssen, nur weil eine Zutat fehlt. Du sollst selbst entscheiden können, was du gerade da hast - und trotzdem weiterkochen.

Nimm dir am Anfang einfach die zwei oder drei Varianten, die du am ehesten zuhause hast. Der Rest ist Bonus.

Merksatz (Baukasten): Frage dich immer: **Was soll das Ei hier tun?** Bindung, Feuchtigkeit, Luftigkeit oder Glanz. Dann wählst du den passenden Baustein aus der Liste.

Video dazu (Short): <https://www.youtube.com/shorts/iE3jvs0w7Ak>
Sobald das lange Video fertig ist, ersetze ich den Link.

Ei-Ersatz als Baukasten

Kurz gedacht: Erst die Funktion wählen (Bindung, Feuchtigkeit, Luftigkeit oder Glanz). Dann süß oder herzhaft entscheiden. Bei Kuchen und Pancakes hilft Lockerung, ersetzt Bindung aber nicht immer.

Gruppe	Ei-Ersatz	Menge	Hinweis
Samen-Gel	Gemahlene Leinsamen	1 EL + 3 EL Wasser	Quellen lassen. Neutral.
Samen-Gel	Chiasamen	1 EL + 3 EL Wasser	Gel. Gut für Pancakes.
Samen-Gel	Flohsamenschalen	1 TL + 3 EL Wasser	Sehr stark. Kurz quellen.
Frucht	Apfelmus/Apfelmark	60-80 g	Feuchtigkeit. Süß.
Frucht	Banane	1/2 Banane (ca. 100 g)	Bindet stark. Süß.
Frucht	Kürbispüree	3 EL	Saftig. Leicht süß.
Cremig	Seidentofu	60 g (püriert)	Cremig. Für Füllungen.
Cremig	Kichererbsenwasser	25 g	Aufschlagen für Schaum.
Stärke	Soja- oder Kichererbsenmehl	1 EL + 2 EL Wasser	Bindung. Für Waffeln.
Stärke	Speisestärke	1 EL + 3 TL Wasser	Verdickt beim Erhitzen.
Stärke	Haferflocken	3-4 EL (fein)	Für Bratlinge, Pfannkuchen.
Bindepulver	Johannisbrotkernmehl	2 g kalt / 1 g warm	Für Cremes, Soßen.
Paste/Fett	Tomatenmark	1-2 EL	Herzhaft. Für Bratlinge.
Paste/Fett	Nussmus	3 EL	Bindung + Fett.
Lockerung	Essig + Natron	1 EL + 1 TL	Macht Luft. Bindet wenig.
Lockerung	Backpulver + Wasser + Öl	2 TL + 2 EL + 1 EL	Luftig. Kombinieren.
Oberfläche	Sojasahne + Öl	1 EL + 1 EL	Zum Bestreichen.
Fertig	Ei-Ersatzpulver	1 TL + 2-4 EL Wasser	Mengen je Hersteller.

Hinweis: Lockerung (Backpulver oder Natron) macht Teig luftig. Für stabile Ergebnisse kombiniere sie bei Bedarf mit einem Binder (zum Beispiel Leinsamen, Chia oder Stärke).

Buch und Rezepte

Ich habe viele Rezepte auf meiner Homepage. Wenn du aber lieber etwas in der Hand hast: Ich habe mir ein Familienkochbuch gemacht - mit Inhaltsverzeichnis und Platz für eure eigenen Rezepte. Das ist als hochwertiges Mitgebsel gedacht, das du weitergeben kannst.

[Das Familienbuch auf Amazon ansehen*](#)

Wenn du täglich eine Rezeptidee willst: Auf der Homepage oder im WhatsApp-Kanal. Ich poste dort seit August 2025 jeden Tag ein Rezept. Ich nerve dich nicht. Und ich sehe auch nicht, ob du dabei bist.

[Tägliche Rezepte auf WhatsApp](#)

Danke, dass du diese PDF gelesen hast. Viel Erfolg beim Kochen verstehen. - Juri



* Affiliate-Links (Amazon): Aktuell bin ich noch kein Amazon Partner. Wenn ich als Partner freigeschaltet bin und du über einen Link kaufst, zahlst du nicht mehr. Ich kann ein kleines Dankeschön von Amazon erhalten.