

**Semi di lino o di chia**

1 cucchiaio di semi di chia o di lino tritati, e mescolati a tre cucchiaini d'acqua tiepida per sostituire un uovo nei dolci.

**Latte vegetale e aceto di mele**

1 cucchiaio abbondante di aceto di mele ogni 100ml di latte

**Tofu**

Occorrono circa 60 gr di tofu per sostituire un uovo. Bisogna frullarlo bene in un mixer e poi unirlo all'impasto.

**Aceto di mele e bicarbonato**

Aggiungete all'ultimo un cucchiaino di aceto e un pizzico di bicarbonato, mescolate e infornate subito. Se poi aggiungete all'aceto di mele un pò di lievito in polvere, i dolci senza uova acquisteranno una maggiore leggerezza.

La proporzione ottimale è 1 cucchiaio di aceto e 1 di lievito.

**Polpa di mele o di zucca**

50 g di mela grattugiata oppure 70 g di polpa di zucca cotta per ogni uovo  
Mele, prugne, il rapporto è 2 cucchiaini di purea per ogni uovo. Per non appesantire troppo il dolce, ricordatevi di abbinare un cucchiaino di lievito in polvere

**Amido di riso o di mais o di tapioca. fecola di patate.**

40 grammi di amido di riso o di mais su 250 grammi di liquido  
Ogni uovo equivale a 1 cucchiaio di polvere e 3 cucchiaini d'acqua.

**Patate, legumi, riso o miglio**

Come sostituire le uova nelle polpette e polpettoni. Basta aggiungere patate o legumi bolliti e schiacciati oppure riso o miglio semplicemente scolati.

**Burro di arachidi**

Tre cucchiaini di burro di arachidi al posto di ogni uovo.

**Agar agar**

Ne basta un cucchiaino ogni 200 ml di liquido freddo.

**Farina di ceci**

un cucchiaio di farina con tre cucchiaini d'acqua ( polpettoni e polpette)  
Per torte e pancakes, unendo a due cucchiaini di farina di ceci, tre di acqua, un cucchiaino di lievito istantaneo e un pizzico di bicarbonato.

**Aquafaba**

3 cucchiaini di aquafaba in alternativa ad ogni uovo.