



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

ÆG-ERSTATNING

INGREDIENSER:

1 æg = 3-4 spsk. æg-erstatning

50 g hørfrø
6 dl vand



SÅDAN GØR DU:

Kog hørfrø i vandet i 5-10 min. under omrøring.

Sigt massen og lad den køle af.

BEMÆRK: Du skal bruge den sigtede vædde - ikke hørfrømassen.

1 æg svarer til 3-4 spsk. æg-erstatning.