


# Aktualności


22.03.2022 9:08

## Treść

Aquafaba- co to jest i jak wykorzystać ?

Uczniowie klasy siódmej podczas zajęć koła przyrodniczego dowiedzieli się czym jest, jakie ma właściwości i do czego można wykorzystać aquafabę . Na podstawie znalezionych przepisów wykonali wegański krem czekoladowy. 

Aquafaba to tak naprawdę woda z ciecierzycy, ale także z innych rodzajów fasoli oraz roślin strączkowych , ta którą przeważnie wylewamy

 Nazwa aquafaba to połączenie słów woda i fasola. Ubita aquafaba zachowuje się jak białko z jajek przez co idealnie nadaje się do robienia bezy i kremów. Na dodatek jest mniej kaloryczna niż jajko kurze, rzadziej uczula i jest produktem wegańskim.

W myśl nie marnuję – wykorzystuję ciecierzycę , która została wykorzystaliśmy do upieczenia ciasta cytrynowego bez mąki, sałatki i humusu.

Efekty naszej pracy prezentujemy poniżej 😊

p. A. Zimirska