

“Αυγοφέτες” χωρίς αυγό, κατά του food waste

Μερίδες: 3-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 20 λεπτά **Σκεύος:** -

Οι vegan αυγοφέτες σερβίρονται καλύτερα φρεσκοφτιαγμένες.

Supertip: εάν χρησιμοποιήσεις ψωμί χωρίς γλουτένη, τότε οι “αυγοφέτες” σου θα είναι **gluten free**.

Υλικά για τις αυγοφέτες:

- 6-8 χοντρές φέτες χθεσινού ψωμιού
- 250 ml ρόφημα αμυγδάλου ή σόγιας ή βρώμης χωρίς ζάχαρη
- 28 γρ. κορν φλάουρ
- $\frac{3}{4}$ κ.γλ. σπασμένο (αλεσμένο) λιναρόσπορο
- $\frac{1}{3}$ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1-2 κ.σ. σιρόπι maple ή αγαύης
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- φυτικό βούτυρο, για το τηγάνισμα

Υλικά για το σερβίρισμα (προαιρετικά):

- φυτικό υποκατάστατο γιαουρτιού
- σιρόπι maple ή αγαύης
- κανέλα
- κοπανισμένους ή τριμμένους ξηρούς καρπούς

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Καλύτερα το ψωμί μας να μην είναι μαλακό και φρέσκο αλλά ελαφρώς μπαγιάτικο (ιδανικά χθεσινό). Κόβουμε σε φέτες μας τις αφήνουμε να σταθούν για 15-20 λεπτά πριν ξεκινήσουμε με τις αυγοφέτες.

2) Σε μπολ ανακατεύουμε με σύρμα το φυτικό ρόφημα, το κορν φλάουρ, τον λιναρόσπορο, το μπέικιν πάουντερ, το σιρόπι maple και το εκχύλισμα βανίλιας.

3) Ζεσταίνουμε $\frac{1}{2}$ κ.σ. βούτυρο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Παράλληλα βουτάμε τις φέτες ψωμιού για 15-20” από την κάθε μεριά (αναλόγως και πόσο μπαγιάτικο ή χοντροκομμένο είναι το ψωμί μας. Αν το θέλουμε πιο “παπαριασμένο” το αφήνουμε λίγα δευτερόλεπτα παραπάνω από τον ενδεικτικό χρόνο).

Βάζουμε τις φέτες στο τηγάνι και ψήνουμε για 2-5 λεπτά την κάθε πλευρά -αναλόγως και πόσο δυνατές είναι οι εστίες μας- ή μέχρι να χρυσίσει καλά. Μεταφέρουμε σε πιάτο.

4) Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με όλες τις φέτες ψωμιού, προσθέτοντας κάθε φορά λίγο επιπλέον φυτικό βούτυρο.

5) Σερβίρουμε τις “αυγοφέτες” όσο γίνεται πιο φρεσκοφτιαγμένες, ως έχουν ή με λίγο φυτικό γιαούρτι, marble sygur, πασπαλισμένους ξηρούς καρπούς και κανέλα.