

Wat te doen met overgebleven eiwit en eigeel?

Het komt vaak voor tijdens het bakken, een recept waarin staat dat je alleen het eigeel of eiwit nodig hebt van het ei. Je volgt het recept, splitst de eieren, maar wat doe je eigenlijk met het overgebleven eiwit of eigeel? Kan je eigeel zomaar apart bewaren? Kan je eiwit ook in de koelkast bewaren? Of kan je eigeel en eiwit invriezen? Wil jij ook minder voedselverspilling en leren wat je met overgebleven eiwit en eigeel kan doen? Lees dan vooral verder, want in deze blog ga ik jullie alles vertellen over het bewaren van eiwit en eigeel. Goed voor het milieu, geen verspilling en ook nog eens goed voor je portemonnee.

Eiwit over

Crème brûlée, wie kent dit klassieke Franse dessert nou niet? Wist je dat je voor het maken van crème brûlée voor 4 personen al 5 eidooiers nodig hebt? Verder gebruik je geen eiwit in dit recept, dus dat betekent dat je al 5 eiwitten over hebt na het maken van crème brûlée. Eiwit verspillen is zo zonde. Het is namelijk super gemakkelijk om eiwit te bewaren, zonder dat je er extra ingrediënten of veel handelingen voor nodig hebt. Je kan eiwit namelijk op twee manieren bewaren: in de koelkast of in de vriezer.

Hoe lang kun je eiwit bewaren

Je kan eiwit makkelijk in de koelkast bewaren voor 2 dagen in een afgesloten bakje of afgedekt met folie. Ga je het eiwit niet gebruiken aankomende dagen? Dan kan je eiwit gemakkelijk invriezen nadat je de eieren hebt gesplitst. Je kan het eiwit bijvoorbeeld invriezen in een plastic bakje of zakje. Het is wel aan te raden om er een briefje op te plakken met het aantal eiwitten die je erin hebt gestopt. Zo weet je voor de volgende keer gelijk hoeveel eiwitten erin zitten. Wil je het eiwit weer ontdooien? Dan kan je deze gemakkelijk een dag van tevoren alvast in de koelkast leggen om rustig te laten ontdooien. Eiwit kan je tot 5 maanden bewaren in de vriezer.

Recepten met overgebleven eiwitten

Inspiratie nodig voor recepten waarbij je het eiwit kan gebruiken? Neem dan vooral een kijkje bij de volgende recepten:

Mini pavlova's met stooferen (<https://www.betterbaking.nl/recepten/stooferen-met-pavlova/>)

Meringuerol met granaatappel en lemon curd

(<https://www.betterbaking.nl/recepten/meringuerol-met-granaatappel-en-lemon-curd-2/>)

Macarons (<https://www.betterbaking.nl/technieken/macarons/>)

Eton Mess (<https://www.betterbaking.nl/technieken/eton-mess/>)

Frambozen botercrème op basis van Italiaanse meringue

(<https://www.betterbaking.nl/blog/verwen-je-valentijn-cielstabletales/>)

Spaanse nougat (<https://www.betterbaking.nl/recepten/spaanse-nougat/>)

Eigeel over

Een populair dessert om te maken blijft toch wel de pavlova en meringue. Zeker tijdens de feestdagen of op lekkere zomerse avonden is deze lekkernij erg gewild. Bij het maken van pavlova en meringue heb je vaak wel 4-5 eiwitten nodig. Bij deze recepten houd je dus ook automatisch al zo'n 4-5 eidooiers over. Vaak worden deze eidooiers nog verspild omdat mensen vaak niet weten wat ze er anders nog mee moeten doen. Gelijk nog een dessert of taart maken is vaak te veel extra werk, maar het fijne is, eigeel kan je in een kleine handomdraai super gemakkelijk nog voor langere tijd bewaren. Dit ook zonder dat je het gelijk hoeft te verwerken in een ander gerecht.

Hoe lang kun je eigeel bewaren

Eigeel kan je of in de koelkast bewaren voor een paar dagen of je kan ervoor kiezen om het eigeel in te vriezen. Om het eigeel in koelkast te bewaren, leg het eigeel dan in een afgesloten bakje. Als je eigeel in de koelkast legt zonder dat je deze afdekt, dan droogt het eigeel erg snel uit. Het eigeel kan je 2 dagen bewaren in de koelkast. Overgebleven eigeel kan je gemakkelijk gebruiken voor bijvoorbeeld het insmeren van bladerdeeg. Hierdoor krijgt de korst een mooie goudbruine kleur na het bakken.

Anders dan eiwit heeft eigeel alleen wel 1 extra handeling nodig om het in de vriezer te kunnen bewaren. Als je eigeel in de vriezer wilt bewaren moet je deze eerst mixen met een beetje suiker of zout. Gebruik per 50 g eigeel zo'n 3 gram zout of suiker. Het zout en suiker zorgt ervoor dat er kleinere kristallen ontstaan op het eigeel. Hierdoor blijft de structuur van het eigeel uiteindelijk beter intact als je het eigeel weer ontdooit. Giet na het mixen het eigeel daarna over in bijvoorbeeld een klein plastic zakje of bakje en schrijf er wel even goed op of je deze gemixt hebt met suiker of met zout. Dan kan je daar rekening mee houden voor het recept waar je het eigeel uiteindelijk in gaat verwerken.

Recepten met overgebleven eidooiers

Inspiratie nodig voor recepten waarbij je het eigeel kan gebruiken? Neem dan vooral een kijkje bij de volgende recepten:

Chocolade mousse (<https://www.betterbaking.nl/technieken/chocolademousse/>)

Crème brûlée met vanille en kardemom (link naar recept)

Het maken van verschillende soorten curd (<https://www.betterbaking.nl/blog/zelf-lemon-curd-maken/>)

Advocaat (link naar recept)

Crème brûlée met vanille en kardemom

Ingrediënten voor 4 schaaltes

500 ml slagroom
5 eidooiers
80 g kristalsuiker
1 vanillestokje
6 kardemom peulen
4 el rietsuiker of lichtbruine basterdsuiker

Benodigheden

4 crème brûlée schaaltes
Crème brûlée brander

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Splits de eieren en bewaar het eiwit voor een ander gerecht in de koeling of in de vriezer.
3. Giet de slagroom in een klein steelpannetje. Schraap het merg uit het vanillestokje voeg het merg en het stokje samen toe aan de slagroom. Druk de kardemom peulen plat en voeg deze ook toe in de pan.
4. Verhit de slagroom op een laag vuur. Zorg dat de slagroom niet gaat koken, maar laat de smaak van de vanille en kardemom even langzaam in de slagroom trekken.
5. Haal de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje en de kardemom peulen.
6. Mix de eidooiers met de suiker en voeg daarna al roerend het slagroom mengsel toe aan de eidooiers.
7. Zet de schaaltes in een grote ovenschaal of diepe bakplaat. Laat water koken en vul een ovenschaal of bakplaat met een laagje water. Zet vervolgens in de oven en gaar de crème brûlée in de oven voor zo'n 45 minuten.
8. Laat de crème brûlée vervolgens afkoelen en laat nog even opstijven in de koelkast voor minimaal 2 uur.
9. Voor het serveren, verdeel de suiker over de schaaltes en karamelliseer de suiker met de crème brûlée brander.

Advocaat

Ingrediënten voor 250 ml advocaat

5 eidooiers
90 g kristalsuiker
1 vanillestokje
120 ml vodka

Zo maak je advocaat

1. Mix de eidooiers, suiker en het merg uit het vanillestokje au bain-marie op laag vuur.
2. Voeg nu ook al roerend de vodka toe aan het mengsel. Roer af en toe even door en laat het geheel langzaam verhitten. Haal de kom van het pannetje af als de advocaat de gewenste structuur heeft. De structuur zal lijken op de structuur van bijvoorbeeld yoghurt. Tijdens het afkoelen dikt de advocaat ook nog een beetje in.
3. De advocaat kan je goed bewaren in een schoon potje in de koelkast voor zo'n 4 weken.