

MAYONNAISE ohne Ei (vegan)

Zutaten
(für ein 220 g Glas)
50 ml Sojamilch
1 EL Zitronensaft oder Essig
1 EL Senf
150 ml Albaöl oder Albaöl Bio (135 g)
Salz
Pfeffer
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung
Sojamilch, Senf, Zitronensaft oder Essig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Pürierstab verquirlen. Nach und nach das Albaöl unter ständigem Mixen langsam einlaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.
In ein Schraubglas füllen, kühl aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.
Sie können die Mayonnaise mit Albaöl oder Albaöl Bio zubereiten.
Das klassische Albaöl macht die Mayonnaise etwas gelblicher und verleiht ihr einen intensiveren Buttergeschmack.

Tipp
Zur Herstellung von Aioli ziehen Sie einfach 3 bis 4 fein geriebene Knoblauchzehen unter die Mayonnaise.
Die Mayonnaise kann für Salate und zum Dippen für Ofenkartoffeln und Gemüsechips verwendet werden. Sie ist eine wunderbare Basissauce, die sich mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben verändern und z. B. auch mit Joghurt strecken lässt.

Nährwertinformation pro 100 g:
554 kcal | 60 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®