

Schnelle vegane Mayonnaise

Vorbereiten: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten
Gesamtzeit: 10 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen:

100 ml ungesüßte Pflanzenmilch, z.B. Sojamilch
150 -200 ml Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl
½ TL milder Senf
½ TL Salz
1 Msp. Kurkuma (optional)
1 TL Zitronensaft oder Essig

Anleitung:

Pflanzenmilch, Senf, Salz und Kurkuma mit dem Stabmixer für 30 Sekunden glatt mixen.
Auf höchster Stufe weiter mixen und dabei das Öl langsam hinzugeben, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Zuletzt den Zitronensaft hinzufügen und noch einmal durchmischen.

Haltbarkeit:

Die Mayonnaise hält sich im Kühlschrank in einem Schraubglas 5 Tage.

Das Rezept ist: vegan, eifrei, cholesterinfrei, kalorienarm

Nährwerte pro 1 EL*:

Energie: 79 kcal
Kohlenhydrate: 0,3 g
Fett: 11 g
Eiweiß: 0,2 g

*Berechnet mit DGExpert 2022