Majonez sojowy (bez jajek, octu, musztardy, cukru)

Majonez to tradycyjny gęsty sos, który dodaje się do różnych sałatek lub dekoruje się nim jajka. Nie każdy wie, że majonez da się zrobić bez jajek. Na naszej stronie publikowaliśmy już takie przepisy (majonez z kaszy jaglanej, majonez z orzechów nerkowca). Dzisiaj kolejny – najprostszy i najszybszy w wykonaniu – majonez sojowy.

Składniki:

- 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki oleju (najlepiej o neutralnym smaku, np. ryżowego lub z pestek winogron)
- sok z 1/2 cytryny
- sól ziołowa
- pieprz i inne przyprawy według uznania

Przygotowanie majonezu sojowego:

Mleko sojowe, olej i sok z cytryny wlewamy do blendera, dodajemy trochę soli i przypraw. Miksujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Po wyłączeniu blendera chwilę odczekujemy i wylewamy do miseczki lub słoika.

Nasz przepis zainspirowany jest przepisem na majonez sojowy ze strony www.siegnijpozdrowie.org.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

- majonezu z kaszą jaglaną
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także

używać jako majonezu



Napój sojowy naturalny z dodatkiem wapnia uzyskanym z alg morskich. Przepyszna alternatywa dla mleka pochodzenia zwierzęcego. Soja posiada dużo silnych prozdrowotnych właściwości. Napój sojowy obniża cholesterol, poprawia działanie układu krwionośnego oraz odtruwa organizm. Polecane dla wegetarian, osób uczulonych na mleko, laktozę oraz dla bezglutenowców.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Majonez sojowy

Wegański majonez z kaszy jaglanej (bez jajek, mleka, gorczycy, octu)

Tradycyjny majonez jest znany z tego, że zawiera jajka i gorczycę, które często wywołują reakcje alergiczne oraz ocet działający niekorzystnie na zdrowie, którego unikać powinny przede wszystkim osoby z anemią i nietolerancją histaminy. Jeśli poszukujecie zdrowszej alternatywy, mamy dla Was przepis na pyszny wegański majonez z kaszy jaglanej. Musimy podkreślić, że smak majonezu Jak widać z kaszy jaglanej można

zrobić prawie wszystko.

Składniki:

- 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka sojowego
- 2/3 szklanki wody
- 1 szklanka oleju ryżowego (lub innego o neutralnym smaku- np. z pestek winogron)
- sok z jednej cytryny
- 1 łyżeczka soli ziołowej (lub himalajskiej)

Przygotowanie majonezu z kaszy jaglanej:

Kaszę wypłukać, gotować w wodzie z mlekiem sojowym (ok. 20 minut), a następnie odstawić na 10 min. Przełożyć kaszę do blendera, dodać sól i zmiksować na gładką masę. Następnie wlewać powoli olej i sok z cytryny, cały czas blendując. Majonez po ostudzeniu zgęstnieje. Z tej porcji otrzymamy około pół litra majonezu.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych majonezów:

- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU