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