

Domowy majonez dietetyczny

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 1/2 szklanki oleju MCT
- 1/4 szklanki mleka sojowego niesłodzonego
- 1/2 łyżeczki delikatesowej musztardy
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól i pieprz do smaku, szczypta kurkumy - nadaje ładny, żółty kolor

Przygotowanie:

Olej i mleko muszą mieć temperaturę pokojową. Miksujemy je w blenderze na największych obrotach przez 2-3 minuty. Dodajemy ocet i ponownie miksujemy. Masa powinna gęstnieć. Na koniec dodajemy przyprawy i musztardę, jeszcze przez chwilę miksujemy.