



1 Glas



10 Minuten



750 g CO₂



LEICHTE PROTEIN-MAYO

FAST OHNE ÖL, VOLL CREMIG.

ZUTATEN

200 g Naturtofu
1 EL Apfelessig
1.5 EL Zitronensaft
5 TL Senf
⅓ TL Kala Namak
Pfeffer
1 EL Öl (kann man
optional auch weglassen)
Optional etwas Kurkuma
1-3 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Tofu kurz abtropfen lassen und in grobe Brocken brechen.
2. Zusammen mit den restlichen Zutaten, bis auf das Wasser, in einen Mixbecher geben.
3. Mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Bei Bedarf nach und nach etwas Wasser hinzufügen.
4. Desto länger das Ganze gemixt wird, desto cremiger und luftiger wird die Konsistenz.
5. Abschmecken.
6. In einem Glas luftdicht im Kühlschrank lagern, sie hält sich ca. 5 Tage.

KÜCHENGEHEIMNIS

Durch den Tofu ist die Konsistenz etwas dichter als bei klassischer Mayo. Dafür ist sie cholesterinfrei, deutlich fettärmer und proteinreicher.