

Vegansk Majones

0,5 dl Kikertvann (fra en kikertboks)

¼ ts malt sennep (eller vanlig sennep)

½ ss havsalt

1 ½ ss eplecidereddik eller vanlig eddik – kan også sløyfes

1-2 ts sukker (alternativt: agavesirup, lønnesirup el. vanlig sukker)

2-2,5 dl solsikke eller rapsolje

Utstyr: Stavmikser



Fremgangsmåte:

Hell kikertvannet i et høyt dl mål eller beholder. Tilsett sennep, havsalt, eplecidereddik og sirupen.

Miks sammen med en stavmikser på høy hastighet.

Ha oljen i et eget dl mål og tilsett oljen gradvis **mens** du fortsatt har stavmikseren på. Bruk ca. 1-2 minutter på å tilsette oljen. Mot slutten skal du bevege stavmikseren litt opp og ned slik at majonesen blir luftig. Virker majonesen for tynn, tilsetter du litt mer olje til ønsket konsistens. Desto mer olje, desto tykkere og kremet konsistens. Det skal ikke være nødvendig med mer olje enn det som står i oppskriften!

Om du ønsker en søtere smak tilsetter du mer sirup, merk da at majonesen blir tynnere.

Du kan også tilføre mer salt, eddik eller sennep etter eget ønske.

Majonesen er da klar for servering!

Majonesen egner seg ikke til frysing, den skal oppbevares i kjøleskapet. Kan fint oppbevares i kjøleskapstempertur i 2 uker. Du merker når den er gammel!

Majonesen er perfekt til å ha på brødskiven, brukes som dressing eller saus.

Sunne snickers

1 ½ glass med peanøttsmør

2,5 dl kokosmasse

1,5 dl honning eller dadler

En klype salt

Valgfritt: 2,5 dl cornflakes

1,5 dl cashew nøtter

3 ss kokosolje eller delfiafett

1 ss kakao eller karob mel

Enten 3-4 dadler eller 1 ss honning

1 ss vanilje essens eller vaniljesukker

Varmt vann

Noen peanøtter til pynt (om ønskelig)

Utstyr: Food processor



Super enkle å lage &
noe alle kommer til
å elske!

Fremgangsmåte:

Bunnen

1 ½ glass med peanøttsmør
250 dl kokosmasse
125 dl honning eller dadler
En klype salt
Valgfritt: 250 dl cornflakes

Miks alle ingrediensene i food processoren eller for hånd. Hell over i en form kledd med bakepapir. Smør ut røren med en slikkepott eller med fingrene.

Glasur

1 dl cashew nøtter
3 ss kokosolje eller delfiafett
1 ss kakao eller karob mel
Enten 3-4 dadler eller 1 ss honning
1 ss vanilje essens eller vaniljesukker
Litt varmt vann
Noen peanøtter til pynt (om ønskelig)

Kjør alle ingrediensene til en jevn røre i food processoren. Deretter heller du glasuren over bunnen. Pynt gjerne med peanøtter og litt smeltet sjokolade. Legg i fryseren i 10 min, NYT!