

GEZONDE MAYONAISE: EEN VERS SAUSJE ZONDER SCHULDGEVOEL!

De lekkerste mayonaise? Die maak je helemaal zelf!

“Ik hoor mijn klanten op de markt al zeggen: “Hier heb je haar weer met haar verse gezonde mayonaise”. Tja, ik kan het niet genoeg zeggen: maak alsjeblieft je mayonaise zelf! Houd de ingrediëntenlijsten van een pot mayonaise uit de winkel en dit recept maar eens naast mekaar. Groot verschil, vind je niet? Mayonaise bestaat voor bijna 80% uit olie. Met onze caloriearme saffloerolie maak je jouw mayonaise meteen pak gezonder.

En dan hebben we het nog niet gehad over het smaakverschil! Saffloerolie leent zich ook super goed om mayonaise te maken omwille van zijn neutrale smaak. Ik bewaar de mijne in een weckpot. Zo kan ik hem minstens twee weken vers houden in de koelkast.

In dit recept gebruik ik de staafmixer, maar ik maak hem net zo vaak met de hand.

DIT HEB JE NODIG VOOR VERSE GEZONDE MAYONAISE

- 3 eieren
- 2 el mosterd
- 2 el citroensap
- 300 ml saffloerolie
- peper
- 1 tl zout

AAN DE SLAG!

- Neem een hoge maatbeker en doe er 2 hele eieren en 1 eidooier in.
- Voeg de mosterd en het citroensap toe.
- Overgiet met de **saffloerolie**.
- Zet je staafmixer op de bodem van je mengbeker en trek zachtjes omhoog.
- Kruid met peper en zout.
- Bewaar jouw eigen gezonde mayonaise extra lang in een weckpot.

