



Vegane Mayonnaise mit Aquafaba

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	100 g
Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Salz	
Öl	250 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Kichererbsen abgießen, dabei das Wasser auffangen. Kichererbsen anderweitig verwenden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In ein hohes Gefäß 6 EL Aquafaba (Kichererbsenflüssigkeit), 2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf und Salz geben.
2. Alles miteinander pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Vegane Mayonnaise nach Belieben abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kichererbsenflüssigkeit wird Aquafaba genannt. Sie eignet sich wunderbar als veganer Eiweißersatz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	55 g