

Wegański majonez

Składniki:

KALAFIOR (WCZEŚNIEJ UGOTOWANY NA PARZE)	400G	MUSZTARDA	20 G / ŁYŻKA	PIEPRZ DO SMAKU	2 G
MLEKO SOJOWE	100 ML	PŁATKI DROŻDŻOWE (OPCJONALNIE)	5 G/ ŁYŻKA	SÓL DO SMAKU	2 G
OLEJ RZEPAKOWY	70 G	OCET JABŁKOWY	6 G /ŁYŻKA		

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Kalafior	400 g	Zmiksować	-	2500 obr./min	2 min.	Zamknięty
	Płatki drożdżowe (opcjonalnie)	5g					
	Musztarda Sól	20 g					
	Pieprz	2 g					
	Ocet jabłkowy	2 g					
		6 g					
2	Mleko sojowe	100 ml	Dodać Wymieszać	-	2000 obr./min	1 min	Zamknięty
3	Olej	70 ml	Dodać Wymieszać	-	-200 obr./min R-Mix	1 min.	Zamknięty
4	Cebula z jabłkiem i przyprawami		Dodać Wymieszać	-	2000 obr./min	1 min	Zamknięty

Ciekawostka :

Kalafior najważniejszy w kalafiorach i brokułach jest sulforafan substancja, która ma moc zapobiegania niektórym nowotworom. Co więcej może uniemożliwiać rozwój już istniejącym komórkom nowotworowym. Ponadto zawiera całą masę antyoksydantów, z sulforafanem na czele, wspieranym przez witaminy A i C oraz beta karoten, którego brokuły mają więcej niż marchew.



NISKI IG*

VEGE

Tradycyjny majonez

100 g:	664 kcal
Tłuszcze:	72 g
Białka :	1,2 g
Węglowodany:	3,2 g
Błonnik :	0 g

