

Vegane Aioli mit Aquafaba









Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der D	ose 400 g
Knoblauchzehen	4 St.
Bio Limetten	1 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	2 TL
Sonnenblumenöl	250 ml
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Messbecher, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Durch ein Sieb in einer Schüssel Abtropfwasser (Aquafaba) der Kichererbsen auffangen.
- 2. Knoblauch schälen und grob hacken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden.
- 3. In einem hohen schmalen Gefäß Aquafaba, 1 EL Limettensaft, hellen Balsamico, Senf und Knoblauch pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist.
- 4. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Vegane Aioli mit frischen Limettenspalten zu Grillgemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus dem Basis-Aioli-Rezept lassen sich mit verschiedenen Gewürzen unzählige Varianten zaubern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	633 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	57 g