

## Vegane Mayonnaise mit Aquafaba





Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	100 g
Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Salz	
Öl 2	250 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ 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