



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [1](#) | Foto: Joris Luyten | ©1

Keto Mayonaisse mit MCT-Öl

Ingrediënten

- 1 großer Eidotter
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel [Apfelessig](#)
- 180 ml Avocado-Öl oder neutrales Öl
- 60 ml [MCT-Öl](#)
- (eventuell 1 Esslöffel [Schwarz-Lauch-Paste](#))

Extra info

Recept geschikt voor:

6 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

5 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van keto mayonaisse mit mct-Öl

- [Schwarzer Knoblauch](#)
- [Apfelessig](#)
- [MCT-Öl](#)

Bereidung

1. Verrühren Sie die Eidotter mit dem Senf
2. Rühren Sie mit einem Schneebesen oder Stabmixer nach und nach das MCT-Öl ein, bis eine dickflüssige Mayonnaise entstanden ist.
3. Fügen Sie den Apfelessig hinzu
4. Mit Pfeffer und Salz würzen

Für eine süßere Variante:

1. Fügen Sie einen Esslöffel Schwarz-Lauch-Paste hinzu

Speziale wensen

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Niedriges kohlenhydrat](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Raw food](#)
- [Ketogen](#)