



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Hèlen Beliën](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Hèlen Beliën

Gemarineerde maïskolven

Ingrediënten

- 4 verse maïskolven
- olijfolie Verde Salud of voor een pittige variant red palm extra virgin Amanprana
- Amanprana Orac Botanico mix mild
- peper

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

5 minuten

Bereidingstijd:

45 minuten

Totale bereiding:

50 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van gemarineerde maïskolven

Bereiding

Maiskolf op de bbq? Het kan ook in de oven!

Masseer de maiskolven met de olijfolie, zout en peper.

Plaats de maiskolven in de dehydrater en droog ze ca. 45 minuten.

Of in de oven op max 38°C.

Snij de maiskolven in 4 delen.

Speciale wensen

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Raw food](#)