



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

Keto mayonaise met MCT olie

Ingrediënten

- 1 grote eierdooier
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel [appelazijn](#)
- 180 ml avocado olie of neutrale olie
- 60 ml [MCT olie](#)
- (eventueel 1 eetlepel [zwarte lookpasta](#))

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 mayonaise met mct olie

Bereiding

1. Klop de eierdooier los samen met de mosterd
2. Klop er met de garde, of staafmixer beetje bij beetje de MCT olie door tot de mayonaise mooi dik is
3. Voeg de appelazijn toe
4. Kruid met peper en zout

Voor de zoete variant:

1. Voeg 1 eetlepel zwarte lookpasta toe

Speciale wensen

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Ketogeen](#)
- [Raw food](#)
- [Koolhydraatarm](#)