

MAJONEZ DIETETYCZNY

100 g = 180 kcal, b = 0,5 g, t = 20 g, w = 0,3 g, bł. = 0,01 g

Do wykonania majonezu będzie Ci potrzebna:

(ok. 200 g)

- białko z 1 jajka
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- sól morską
- pieprz naturalny
- ksylitol

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- jajko umyj i sparz we wrzątku przez 10 sekund
- żółtko oddziel od białka
- białko wlej do miseczki i ubij na sztywną pianę
- dalej ubijając dodaj kilka kropli cytryny, musztardę, szczyptę soli, pieprzu, ksylitolu
- do piany nie przerywając ubijania małymi kroplami dodawaj oliwę z oliwek, potem wlewaj ją małą stróżką
- kiedy majonez zgęstnieje dopraw do smaku, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ksylitolem