Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Mandel-Nayse

Vegane Mayo/Dressing

Zutaten:

100g	Mandel- oder Cashewmus
140g	Wasser
3 EL	Zitronensaft
20g	mittelscharfer Senf
100g	Olivenöl und/oder Walnussöl
1-3 pr.	Salz
	Pfeffer frisch aus der Mühle

Zubereitung:

- Alles gut aufschlagen/mixen!
- Hält sich im Kühlschrank eine Woche, kann also auf Vorrat zubereitet werden

Info:

*Mandelmus! Gibt es braunes oder helles. Das braune Mandelmus ist mit Schale und somit viel vollwertiger! Natürlich wird dadurch die Mandel-Nayse auch dunkler!