

Er is nog een beter recept voor **MAYONAISE** (en **MOSTERD**) vlg de richtlijnen van MM (zonder ei/ vet/ azijn/ zout etc) volgens chatGPT en na diverse correcties van mij: op basis van gele spliterwten, omdat ze een romige textuur kunnen geven wanneer je ze mengt, en ze passen goed binnen de richtlijnen van Medical Medium. Je kunt ze koken of uit blik goed afspoelen om het meeste uit dit recept te halen.

MAYONAISE vlg de richtlijnen van MM (zonder ei/ vet/ avocado/ azijn/ zout etc)

INGREDIËNTEN:

- 1 kop gekookte gele spliterwten (of uit blik/ pot, goed afgespoeld)
- 2-3 eetlepels vers citroensap
- 1 eetlepel zelfgemaakte mosterd (of meer naar smaak, recept onder: zonder azijn/ zout)
- 1/4 theelepel knoflookpoeder (optioneel)
- 1/4 theelepel kurkuma (voor kleur en gezondheidseigenschappen, optioneel)
- 3-4 eetlepels water (om de mayonaise romig te maken)
- Verse kruiden naar smaak, zoals dille of peterselie (optioneel voor extra smaak)

BEREIDING:

Bereid de spliterwten: Kook de gele spliterwten volgens de aanwijzingen en laat ze goed uitlekken (of gebruik spliterwten uit blik/ pot na goed afspoelen).

Meng de ingrediënten: Doe de gekookte spliterwten, citroensap, zelfgemaakte mosterd, knoflookpoeder (indien gewenst), kurkuma (voor kleur en gezondheidsvoordelen) in een blender of keukenmachine.

Blend tot een gladde mayonaise: Voeg beetje bij beetje water toe en blend tot je een romige, gladde textuur hebt. Pas de hoeveelheid water aan om de gewenste dikte te krijgen.

Proef en pas aan: Proef de mayonaise en voeg naar wens meer citroensap of mosterd toe voor de smaak die je lekker vindt. Je kunt ook verse kruiden toevoegen, zoals dille of peterselie, voor extra smaak.

Serveer en bewaar:

Bewaar de mayonaise in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Het blijft ongeveer 3-4 dagen goed.

Waarom deze ingrediënten volgens Medical Medium:

Gele spliterwten bevatten veel eiwitten en vezels, wat goed is voor het spijsverteringsstelsel.

Citroensap is een natuurlijke smaakmaker die goed is voor de spijsvertering en het alkaliseren van het lichaam.

Mosterdzaad (zelfgemaakt) zonder azijn is een ontstekingsremmende en verteringsbevorderende specerij.

Knoflookpoeder, kurkuma en verse kruiden zoals dille of peterselie dragen bij aan smaak en gezondheid, zonder dat ze zout bevatten.

MOSTERD volgens Medical Medium (zonder azijn en zout)

INGREDIËNTEN:

- 2 eetlepels mosterdzaad (geel of bruin, afhankelijk van je voorkeur)
- 2-3 eetlepels vers citroensap
- 1/4 theelepel kurkuma (voor de gele kleur en gezondheidsvoordelen)
- 1/4 theelepel gemberpoeder (optioneel, voor een beetje pittigheid)
- 1-2 eetlepels water (om de mosterd te verdunnen en romig te maken)

BEREIDING:

Maal de mosterdzaadjes: Gebruik een vijzel en stamper om de mosterdzaadjes fijn te malen, of gebruik een kruidenmolen of blender. Je kunt de mosterd grover of fijner malen, afhankelijk van je voorkeur.

Meng de ingrediënten: Meng het gemalen mosterdzaad met citroensap, kurkuma, gemberpoeder en water in een kom. Roer goed door en pas de hoeveelheid water aan om de mosterd de gewenste consistentie te geven.

Laat de mosterd rusten: Laat de mosterd 10-15 minuten rusten zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen. De mosterd zal sterker van smaak worden naarmate je hem langer laat staan.

Serveer en bewaar: Je mosterd is nu klaar! Bewaar de mosterd in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Het kan tot 1-2 weken goed blijven.

Waarom deze ingrediënten volgens Medical Medium:

Mosterdzaad is ontstekingsremmend, goed voor de spijsvertering en bevat veel antioxidanten.

Citroensap voegt een zure smaak toe zonder de negatieve effecten van azijn.

Kurkuma heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen en helpt bij het bevorderen van de spijsvertering.

Gemberpoeder voegt een pittige kick toe en ondersteunt de spijsvertering.

Deze mosterd is helemaal in lijn met de principes van Medical Medium, zonder azijn, zout of andere bewerkte ingrediënten. Het is een gezonde en pittige toevoeging aan je recepten!