

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Kräuter-Erlebnispädagogin, AGL
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Mandelmayonnaise - alle BG

Diese Mayonnaise gelingt immer und gerinnt nicht. Mit dem Öl kann man bestimmen wie fest oder dünn die Mayonnaise wird. Das Senfpulver gibt nicht nur einen leicht scharfen, pfeffrigen Geschmack, sondern bindet und macht die Masse homogen. Die Mayonnaise ist vegan, lactose- und glutenfrei.

Zutaten für ca. 140 ml:

- 2 EL Mandelmus [weiß](#) oder [natur](#)
- 3 EL warmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 TL [Agavensirup](#)
- 1 TL [Ume Su Essig](#) (Umeboshi Essig)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL [Senfmehl](#)
- 125 ml Olivenöl



Zubereitung:

Mandelmus, Senfmehl und warmes Wasser in einer [Küchenmaschine](#) oder mit einem [Pürrierstab](#) zu einer homogenen Masse vermischen. Jetzt nach und nach langsam das Olivenöl untermixen. Anschließend alle restlichen Zutaten dazugeben und noch mal alles gut miteinander verrühren.