

# Schlankmach-Mayonaise bei SehrLecker.de



## Die Zutaten:

1 Tasse hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl, 1 Tasse Soja-Sahne, 0,5 Tasse Apfeldicksaft-Konzentrat, 0,5 Tasse Mirin, 1 Spritzer Genmai su, 0,5 Tasse Ume Paste, 0,25 Tasse Byodo Senf.

## Die Vorbereitungen:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Creme rühren. Fertig!

Für Thermomix-Besitzer: Alles in den TM geben und auf Stufe 7 kurz zur Creme mixen.

Diese Mayonaise hält sich mehrere Wochen im Schraubglas im Kühlschrank.

## Die Zubereitung:

Jeder denkt, Mayonaise macht dick, weil sie so fett ist. Diese Mayonaise nach der 5 Elemente-Ernährung aber macht sogar schlank! Wie kann das sein? Es geht um das Prinzip Yin und Yang (Säure/Basen-Haushalt).

Das alte Fett im Körper, welches man sich im Laufe der Jahre durch minderwertige Fette und Öle angeeignet hat, wird durch die Kombination von hochwertigem kaltgepresstem (Yin)-Olivenöl und (Yang)-Ume-Paste, durch das neue "ersetzt". D.h. die Fettzellen werden praktisch ausgespült.

Ein Vergleich: Unserem Auto würden wir nie ein minderwertiges Öl geben, da sonst der Motor nach einiger Zeit kaputt gehen würde.

Ein Tipp noch: Falls Ihr nicht wisst, wo ihr diese Zutaten bekommen sollt, alle Zutaten aus dem Rezept bestelle ich mir immer bei [www.5elemente-versand.de](http://www.5elemente-versand.de).

Probiert diese Mayonaise aus. Sie schmeckt prima. Mit Knoblauch ist sie ein perfektes Aioli.

Dieses Rezept finden Sie unter: [www.sehrlecker.de](http://www.sehrlecker.de)