



Hozzávalók:

2 tojássárgája, 2 dkg sütőmargarin vagy vaj, fél citrom leve, fél mokkáskanál só, fél evőkanál mustár, 1 mokkáskanál cukor, 3 dl tejföl (lehet csökkentett zsírtartalmú is)

1. A majonéz kalóriadús kiegészítő, tán épp ezért született meg ez a „lightos” változata, jóval kisebb energiatartalommal.
2. A tojások sárgáját meg a margarint tűzálló tálba tesszük, a citrom levével, a sóval, a mustárral és a cukorral ízesítjük. Vízgőzön kevergetve pár percig főzzük, amíg krémszerűen be nem sűrűsödik, és a hagyományos majonézhez hasonló állagú nem lesz.
3. Félretesszük, és miután kihűlt, a tejfölt is belekeverjük. Ennek a majonéznek a kevesebb kalória mellett az is előnye, hogy a tojás sárgája nem nyers benne, ezért tovább eltartható!

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 192 kcal • fehérje: 3,7 gramm • zsír: 18,3 gramm • szénhidrát: 3,0 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 182 mg