

VESTESSEN



MARGARINE

ZUTATEN:

25ml Soja-Drink, 125g Rapsöl, 50g Kokosöl nativ,
2 Messerspitzen Guarkernmehl, 1 Messerspitze Kurkuma, 2 Prisen Salz



1) Soja-Drink, Rapsöl, Guarkernmehl und DIE Gewürze in einen Mixbecher füllen



2) Kokosöl bei geringer Wärmezufuhr in einem Kochtopf zum schmelzen bringen



3) Kokosöl in den Mixbecher gießen, alles mit dem Pürierstab mixen, nach 1 Stunde im Kühlschrank nochmal gut durchmischen



4) Margarine in eine verschließbare (Glas-) Dose füllen und nochmal einigen Stunden im Kühlschrank kaltstellen

TIPP:

Sollte man die Margarine einmal draussen vergessen haben und sie wieder flüssig sein, schüttelt man die Dose kräftig durch und stellt sie einfach wieder kalt!

Statt des Rapsöls kann man auch Sonnenblumen-, Oliven-, Walnuss- oder Sesamöl verwenden!