

Veganer rohköstlicher Senf

Zutaten für 1 Gläschen

80 g Senfmehl

40 ml Apfelessig

140 ml Wasser

30 g Kokosblütensirup

3 TL Himalayasalz

4 TL Xucker (=Xylit)

1 TL Kurkuma

Zubereitung

Senfmehl mit Essig und Wasser verrühren. Erst den Kokosblütensirup und dann die Gewürze unterrühren.

Nun ist der Senf schon fertig, muss allerdings noch ca. 3-4 Wochen im Kühlschrank ziehen, weil er dermaßen scharf ist, dass man ihn normalerweise noch nicht essen kann. Einfach in ein Gläschen geben und darauf warten, dass die Schärfe nachlässt.

Tipp: Wenn man schon eher etwas davon essen möchte, einfach den Senf mit etwas Sahne verrühren, das nimmt die Schärfe! Der Senf ist monatelang im Kühlschrank haltbar.