

Basischer Senf

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 1 Gläschen

- 80 g Senfmehl*
- 40 ml naturtrüber Apfelessig*
- 140 ml Wasser
- 15 g Dattelsirup*
- 3 TL Natursalz*
- 30 g Birkenzucker*
- 1 TL Kurkuma*

Zubereitung

- Senfmehl* mit Apfelessig* und Wasser verrühren. Erst den Dattelsirup* und dann die Gewürze und den Birkenzucker* unterrühren.
- Nun ist der Senf schon fertig, muss allerdings noch ca. 3-4 Wochen im Kühlschrank ziehen, weil er anfangs sehr scharf ist. Die anfängliche Schärfe hängt aber auch mit der Qualität des Senfmehls zusammen.

TIPP: Wenn man schon eher etwas davon essen möchte, einfach den Senf mit etwas Bio-Sahne verrühren, das nimmt die Schärfe!

= Werbung