

B-jästblandning

B-jästflingor är användbara till mycket. De fungerar som en smakförstärkare och vi använder dem i många rätter, ofta istället för buljongtärningar. För enkelhets skull brukar jag blanda B-jäst med vitlökspulver och lökpulver i en burk som jag förvarar i kryddskåpet ovanför spisen, så den är lättillgänglig eftersom vi använder den så ofta, exempelvis i soppor, stuvningar, grytor, sojamajonäs m.m. B-jäst ger en extra stuns, speciellt till veganmat, tycker jag.

Ungefärliga proportioner:

1,5 dl B-jäst

2 msk lökpulver

2 msk vitlökspulver

Blanda allt väl och förvara torrt. Jag har en återanvänd kryddbuk med lock med dels ett större hål och dels mindre hål så man kan strö en mindre mängd vid behov. B-jäst brukar finnas i hälsokostaffärer och vitlöks- och lökpulver i vanlig mataffär.

Suzanne Gundler

