

Tillbehör lista

Skapa en krydda fack för tabellen så att du och din familj kan anpassa varje måltid. Lazy Susans är perfekta för att lagra alla olika kryddor på ditt bord. Här är några rekommenderade kryddor värda experiment. Känn dig fri att lägga till dina favoriter och använda ekologiskt när det är möjligt, letar efter dem med minimala ingredienser, tillsatser och bearbetning.

Grundläggande kryddor

- basilika
- kanel
- kummin
- curry
- Garam Masala kryddblandning
- vitlök
- ingefära
- oregano
- timjan
- gurkmeja

Paprika

- svartpeppar i en kvarn
- cayenne
- chilipulver
- chili flingor
- paprika
- vitpeppar

Salter

- gomasio
- herbamare
- havssalt

Nötter och frön

- nöt smör: tahini, cashewnötter, mandel, jordnötter
- nötter: para, pinje, cashew, valnötter, mandlar, pistaschmandlar
- frön: pumpa, solros, sesam, lin

Sötningsmedel

- agave nektar
- rissirap / rismalt
- kornsirap / kornmalt
- honung
- lönsirap
- stevia (helst grön)

Oljor

- chili olja
- kokosolja
- extra virgin olive oil
- linfröolja
- hot sesame oil
- infused olive oils
- råstade sesame olja

Vinegars

- äpple cider vinegar
- balsam vinegar
- red wine vinegar
- umeboshi vinegar

Sauces

- Bragg's amino acids
- hot sauces
- kokosmjölk
- olive paste
- pesto
- salad dressings
- tamari soy sauce
- tomato sauce

Sea vegetables

- dulse flakes
- nori flakes

Other

- chutneys
- coconut milk
- grated daikon radish
- ketchup
- mustard
- nutritional yeast
- Parmesan cheese
- pickles
- sauerkraut
- sliced red cabbage
- sprouts: alfalfa, sunflower, mung