Rezept

Tofu-Beeren-Creme

Ein Rezept von Tofu-Beeren-Creme, am 28.04.2024

Zutaten

1/2	½ Bio-Zitrone
250 g	Seidentofu
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Schokosplitter
300 g	Himbeeren und Erdbeeren (nach Belieben gemischt)
50 g	Ahornsirup oder flüssiger Honig
	Minzeblättchen zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Beeren verlesen, die Erdbeeren auch waschen und die Kelchblätter entfernen. Ein paar schöne Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Erdbeeren klein schneiden.

---

2. Die Beeren mit der Zitronenschale, dem Tofu und dem Ahornsirup oder Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Die Creme in Dessertschälchen oder hübschen Gläsern verteilen. Mit der Minze und den beiseitegelegten Beeren garnieren und mit Schokosplittern bestreuen.