

Rezept

Bananen-Tofu-Bowl mit Sojacreme

Ein Rezept von Bananen-Tofu-Bowl mit Sojacreme, am 10.06.2023

Zutaten

2	Grapefruits	1	Granatapfel
40 g	Chia-Samen	3	große Bananen
400 g	Tofu	400 g	Sojacreme (ersatzweise Sojadrink)
200 g	Buchweizenflocken (ersatzweise Haferflocken)	4 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 27 g F, 22 g EW, 92 g KH

Zubereitung

1. Die Grapefruits mit einem scharfen Messer bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Grapefruitsaft dabei auffangen und anderweitig verwenden.
2. Den Granatapfel halbieren. Die Hälften mit etwas Druck auf einer großen Zitruspresse auspressen, dabei die herausfallenden Kerne und den Saft auffangen. Die Granatapfelkerne von den anhaftenden weißen Häutchen befreien, beiseitestellen.
3. Die Chia-Samen in einer Pfanne ohne Fett in ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Die Bananen schälen. Eine Banane schräg in dünne Scheiben schneiden, diese auf einen Teller legen, mit einem zweiten Teller abdecken und beiseitestellen. Die restlichen Bananen in grobe Stücke schneiden.
4. Tofu unter fließendem Wasser kurz abspülen, danach in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bananenstücke, Tofuwürfel und Sojacreme im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Den Smoothie auf Bowls verteilen und mit je 1 EL Granatapfelsaft verrühren. Die Granatapfelkerne, Bananenscheiben, Grapefruitfilets und Buchweizenflocken in Streifen darauf anrichten. Dann mit je 1 EL Honig beträufeln, mit den gerösteten Chia-Samen bestreuen und sofort servieren.