

Rezept

Erdbeer-Tofu-Creme

Ein Rezept von Erdbeer-Tofu-Creme, am 04.06.2023

Zutaten

100 g Erdbeeren (frisch oder TK und aufgetaut)	1 EL Ahornsirup
1 TL Bourbon-Vanillezucker	1 TL Zitronensaft
1 EL Sojacreme (sahneersatz aus Sojabohnen)	100 g Natur-Tofu
2 TL Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)	1 EL ungesalzene Pistazien

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 230 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren kurz abbrausen, putzen, klein schneiden und mit Ahornsirup, Vanillezucker, Zitronensaft und Sojacreme in eine hohe Rührschüssel geben.

2. Den Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und klein würfeln. Tofu und Bindemittel zu den Erdbeeren geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Pistazien hacken und zum Schluss unterheben. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 20 Min. kalt stellen. Er schmeckt auf Vollkorntoast oder -brötchen.