

Rezept

Erdbeer-Tofu-Smoothie mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Erdbeer-Tofu-Smoothie mit Sonnenblumenkernen, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Seidentofu (Asialaden)

2 Orangen

2 EL Sonnenblumenkerne

200 g frische Erdbeeren (alternativ: TK-Erdbeeren)

1 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, halbieren und in den Mixer geben.

2. Die Orangen und die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls in den Mixer geben. Alles pürieren. Wasser zugeben, bis der Smoothie sämig-cremig ist.

3. Den Erdbeer-Tofu-Smoothie in Gläser gießen und mit den Sonnenblumenkernen garniert servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.