Rezept

Fruchtige Tofu-Kokos-Creme

Ein Rezept von Fruchtige Tofu-Kokos-Creme, am 02.06.2025

Zutaten

- **200 g** Seidentofu
- **150 g** Himbeeren (frisch oder TK)
- **100 g** Kokosmilch
- **1 EL** Kokosflocken
- **1/2** Bio-Zitrone
- **1** Banane
- Zucker nach Geschmack

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen (Form mit 1 l Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Seidentofu grob schneiden. Die Zitrone waschen, die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen.

2. Die Himbeeren säubern, wenn nötig, kurz abbrausen. Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden, in einen Rührbecher geben und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3. Tofu, Kokosmilch und Banane mit dem Stabmixer ganz glatt pürieren. Die Himbeeren vorsichtig unterheben und die Creme eventuell mit etwas Zucker süßen.

4. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Kokosflocken bestreuen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.