

Rezept

## Tofucreme

Ein Rezept von Tofucreme, am 26.04.2024

### Zutaten

**2 EL** Kürbiskerne

**3 EL** Joghurt

Pfeffer

**100 g** schnittfester Tofu

Salz

### Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

### Zubereitung

1. Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.

---

2. Tofu (der Rest hält in einer Plastikdose mit frischem Wasser ca. 3 Tage) mit Joghurt und Kürbiskernen in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofu-Creme schmeckt toll auf Vollkornbrot zu Salat.