

CRÉME TOFULIA



200g Tofu Natur
Saft einer 1/2 Zitrone
2 EL Sojajoghurt
4 EL Rapsöl
1 Hand voll Petersilie
1 EL Koriander
(alternativ: mehr Petersilie)
1 EL Frühlingszwiebelgrün
1/8 Apfel (mit Schale)
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Den Tofu und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben. Schmecke nach Belieben ab und fertig ist die Crème Tofulia.

Tipp: Passt super als Dip zu Ofengemüse und Kartoffeln oder als Aufstrich zum Brot.

