

CRÉME TOFULIA

200 g Naturtofu
Saft einer ½ Zitrone
2 EL Sojajoghurt
4 EL Rapsöl
1 Handvoll Petersilie
1 EL Koriander
(alternativ: mehr Petersilie)
1 EL Frühlingszwiebelgrün
⅛ 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.

