



Kräuter-Tofuaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Tofu natur
- 2 EL Schafsfrischkäse (z. B. Schafsgupferl)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz



Zubereitung:

1. Tofu mit Frischkäse, Kräutersalz und der Knoblauchzehe in der Küchenmaschine fein pürieren, bis eine Creme entstanden ist.
2. Schnittlauch klein schneiden. 1 EL beiseite geben, den Rest unter die fertige Creme heben, in eine Schale füllen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Dazu reicht man Vollkorn- oder Knäckebrot.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at