

Olivenaufstrich

Zutaten für 1 Glas

Für den Aufstrich

- 100 g Tofu naturell
- 150 g schwarze Oliven - entsteinen und sehr fein hacken
- 1 Knoblauchzehe

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Sojasahne
- 1 TL Kapern - sehr fein hacken
- 1/2 Bund Petersilie - waschen und fein hacken
- 2 EL Olivenöl
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Oliven, Kapern und Petersilie mit dem Olivenöl verrühren. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken.

Den Tofu mit der Sojasahne cremig pürieren und mit den anderen Zutaten gut vermischen.

Zum Schluss mit Kristallsalz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 1/2 Glas

Kalorien: 489 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 47 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/olivenaufstrich.html>