

Tofu-Cashew-Aufstrich

Zutaten für ca. 350 g

Für den Aufstrich

- 200 g Tofu - mit einer Gabel grob zerbröseln
- 100 g Cashewkerne (alternativ Haselnüsse oder Walnüsse)
- 2 Frühlingszwiebeln - waschen und grob hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

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

Cashews oder Nüsse in einer fettfreien Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und mahlen.

In der Zwischenzeit den Tofu zusammen mit den Frühlingszwiebeln und etwas Salz in einen Mixer geben und pürieren.

Zum Schluss die gemahlene Cashews unter die Tofu-Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100 g

Kalorien: 260 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/tofuaufstrich-mit-nuessen.html>