

# Veganer Kräuterquark

Dieses Rezept befindet sich schon seit Jahren in meinem Besitz und wird eigentlich aus Tofu und Öl hergestellt. Es stammt noch aus Zeiten als es weder Sojajoghurt noch Sojamilch regelhaft in Supermärkten zu kaufen gab. Als ich es dieses Mal machen wollte, musste ich dann aber feststellen, dass Naturtofu sowohl bei DM als auch bei REWE ausverkauft war. Mich erst ärgern und dann zögernd kam ich auf die Idee ob dieses Rezept vielleicht auch mit Skyr statt Tofu gut funktionieren könnte. Und es stellte sich raus, das klappt noch besser und fettärmer als mit Tofu! – Jetzt mache ich es nur noch mit Skyr. Es ist ein wunderbarer und leicht herzustellender Brotaufstrich oder Dip.



Zutaten:

200 g Soja-Skyr (z.B. von Alpro)  
½ Päckchen italienische Kräuter TK  
2 Knoblauchzehen  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Alle Zutaten miteinander vermengen, umrühren, abschmecken, fertig! 😊