

Avocado-Tofu-Aufstrich

Dieser Aufstrich erinnert geschmacklich ein wenig an Guacamole – aufgrund der Avocado – hat aber eine andere Farbe. Solltest du also eine Familie haben, die skeptisch gegenüber allem Grünen ist, könnte dieser Aufstrich genau das Richtige sein!



Zutaten:

½ reife Avocado
100 g Naturtofu
5 Datteltomaten
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
3 EL Pflanzenmilch
1 EL Limettensaft
1 TL Salz

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren, fertig.

Schmeckt besonders gut, wenn man auf den Aufstrich noch Tomatenscheiben legt.

Hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank!

