

Himbeercreme mit Tofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Tofu
- 200 g frische oder TK- Himbeeren
- 80 g Magerquark
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft

Tofu in Würfel schneiden. Mit Himbeeren, Magerquark, Honig und Zitronensaft in einem Mixer oder mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen