

Rote Beete Aufstrich

300 g Rote Beete, frisch, geschält
50 g Walnüsse
250 g Naturtofu
Shoyo nach Bedarf
1 Walnussstück Ingwer
Walnuss- oder Olivenöl

Im Zerkleinerer Rote Beete, Walnüsse und Ingwer pürieren.

Tofu dazugeben und weiter zerkleinern

Walnuss Öl zufügen und Shoyo je nach Bedarf.

Mit Pfeffer von der Mühle würzen.

Alternative: statt Rote Beete, können Sie Möhren oder Brokollli verwenden.

Auch Kräuter passen sehr gut dazu!

Aufs Brot servieren.

Ideal für Personen die Milchprodukte vermeiden müssen.



Angela Cristina Hering

www.nutrisurya.com

Tel 0172 9189822