

Kohlsprossen mit Tofu



Kohlsprossen mit Tofu

500g **Kohlsprossen** putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden, damit sie schneller und gleichmäßig gar werden

1/8 l **Wasser** mit

1Tl **Zucker** und etwas

Salz zum Kochen bringen, die Kohlsprossen dazugeben und dann auf kleiner Flamme weich dünsten (ca 5-7 Minuten) . In der Zwischenzeit

1Pkg **Tofu natur** (150g) in dünne Scheiben schneiden (ca 5mm) und in der Pfanne mit wenig heißem

Öl von jeder Seite anbraten, dann mit

Sojasoße ablöschen und am Herd lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. zuletzt Kohlsprossen und Tofu vermengen und schmecken lassen.

Tofu-Dattel-Torte



Tofu-Dattel-Torte

Wir haben die Tofutorte vereinfacht, versucht, noch sparsamer mit dem Zucker umzugehen und für die Fülle Datteln anstelle des Rohrzuckers genommen. Aber selbstverständlich kann man die Datteln gegen 100-150 g Zucker austauschen!

Für den Boden einen Mürbteig zubereiten:

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1/4 Tasse **Rohrzucker**

Abgeriebene **Schale von 1/2 bis Ganzen Zitrone**

1/4 Tasse **Öl** +

MAXIMAL 1/4 Tasse **Wasser** miteinander in einer Schüssel verkneten und dann mit den Fingern in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform drücken (den Boden und ein wenig vom Rand auslegen).

600g **Tofu**

400ml **Pflanzenmilch**

1 Tasse **Datteln ohne Stein**

event. **Vanillezucker** und

2 Pkg. **Puddinpulver**

im Mixer zu einer homogenen Masse mixen, in die Tortenform

gießen und bei 180 Grad mind. 1 Stunde backen.

Tofu-Torte



Mürbteig:

1Tasse (mind. 250ml) Dinkelvollkorn**mehl**

1/2 Tasse Rohrzucker

1 Prise **Salz**

geriebene Zitronenschale (1/2 Zitrone) wenn vorhanden

1/4 Tasse (Raps) **Öl**

MAX 1/4 Tasse **Wasser**

Erst die festen Bestandteile gut vermischen, dann Öl und Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel verrühren bzw. verkneten. Den Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform drücken.

Tofu-Fülle:

600g **Tofu** Natur

150g **Sojajoghurt**

150g **Zucker**

300ml **Hafermilch** (oder eine andere Pflanzenmilch)

2 Pkg **Puddingpulver** Vanille

Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht (wenn kein Stand-Mixer vorhanden den Pürrier-Stab nehmen) und dann in die Tortenform gießen. Bei 180 Grad 1 Stunde lang backen, danach auskühlen lassen und kalt genießen.