



Tofu-Lachsaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Tofu natur
- 2 EL Schafsfrischkäse (z. B. Schafgupferl)
- 100 g Bio- oder Wildlachs
- 2 EL Kren frisch gerieben
- 2 EL Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 EL gehackte Dille
- Etwas Salz



Zubereitung:

1. Tofu mit Frischkäse, Lachs, Kren, Frühlingszwiebel und Salz in der Küchenmaschine pürieren.
2. Die Dille unter den Aufstrich heben, in eine Schale füllen und mit Petersilie verzieren. Dazu reicht man Vollkorn- oder Knäckebrötchen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at