



3 TOFU REZEPTE



Knusper Tofu

ZUTATEN

- 200g Naturtofu
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Tahin
- 6 EL Wasser

LOS GEHTS

1. Alle Zutaten für die Soße mischen. Ggf. mehr Wasser dazugeben. Sie soll nicht zu fest sein.
2. Tofu in Stücke zupfen und anbraten. Dann mit der Soße ablöschen. Den Tofu und die Soße vorsichtig mischen. Die Soße muss fest werden.
3. Nochmal anbraten, so dass eine Kruste entsteht



Schoko Tofu

BODEN

- 130 g weiche Datteln
- 4 EL heißes Wasser
- 100 g Haferflocken
- 1,5 EL Haselnussmus
Alternativ: Mandelmus
- Eine Prise Salz
- 85 g geriebene Haselnüsse
Alternativ: geriebene Mandeln

CREME

- 140 g Naturtofu
- 70 g Sojadrink
- 70 g Wasser
- 50 g weiche Datteln
- 140 g geschmolzene
Dattelschokolade
Ggf. Kakaopulver, wenn es
schokoladiger sein soll
- 1,5 EL Haselnussmus
Alternativ: Mandelmus
- Eine Prise Salz

LOS GEHTS

1. Boden zubereiten:

Datteln mit heißem Wasser zu einer cremigen Paste pürieren. Anschließend mit Haferflocken, Haselnussmus, einer Prise Salz und geriebenen Haselnüssen zu einem formbaren Teig vermengen.

Alternativ kann dieser Schritt auch direkt in einer Küchenmaschine erledigt werden – dabei ist es nicht nötig, die Datteln vorher separat zu pürieren.

2. Teig formen:

Die Masse gleichmäßig in eine gefettete Kuchenform drücken und gut festdrücken, sodass ein stabiler Boden entsteht.

3. Creme mixen:

Für die Creme Naturtofu, Sojadrink, Wasser, Datteln, Dattelschokolade, Haselnussmus und eine Prise Salz in einem Mixer zu einer glatten, homogenen Masse verarbeiten.

4. Die Creme auf den vorbereiteten Boden geben und glatt streichen. Zum Abschluss mit geriebenen Haselnüssen bestreuen. Optional vor dem Servieren etwas kühl stellen – dann wird die Tarte noch fester und aromatischer.



Tofutaler

ZUTATEN

- 250-300 g Tofu
- 2 Möhren
- ½ Stange Porree
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Hand voll Rucola (oder Petersilie)
- 2-3 Blätter Salbei (frisch oder getrocknet)
- 2 TL Rapsöl
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- je 1 Prise Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten

LOS GEHTS

1. Den Tofu mit den Händen zerbröseln. Die Möhre, den Lauch und die Zwiebeln putzen und klein schneiden. Alles unter die Tofumasse mischen. Den Rucola (oder die Petersilie) und den Salbei klein hacken und auch dazu geben.
2. Das Rapsöl, Mehl und die Speisestärke gut mit hinein verarbeiten, bis eine knetbare Masse entsteht. Das Ganze etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Kleine Taler mit angefeuchteten Händen formen und sie bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Chili Salsa

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Tomate
- 1 cm Ingwer (frisch)
- optional: 1 TL Kapern, etwas Rucola
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Apfelessig (naturtrüb)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- je 1 Prise Salz, Pfeffer

LOS GEHTS

1. Für die Chili-Salsa die Zwiebel, den Knoblauch, Chili, Ingwer, Rucola und die Tomaten waschen, putzen und sehr klein schneiden. (Für die weniger scharfe Variante vorher die Chilikörner entfernen.)
2. Rapsöl, Apfelessig, Limettensaft, Yaconsirup und Tomatenmark vermischen und daruntermischen.
3. Kapern dazugeben und alles 10 Minuten ziehen lassen.

Dattelschokolade



VEGAN & GUT VERSORGT – DEIN NÄHRSTOFF-GUIDE FÜR 0€

Schluss mit Angst vor Mängeln!

Fragst du dich, ob du mit einer veganen Ernährung alle wichtigen Nährstoffe bekommst?

Mit diesem Guide erfährst du alles, was du über kritische und potenziell kritische Nährstoffe wissen musst, um dich sicher und ausgewogen vegan zu ernähren.

Kein Rätselraten mehr – hier bekommst du klare, praxisnahe Infos und einfache Tipps zur optimalen Versorgung!

Was erwartet dich

- ✓ Die wichtigsten Nährstoffe in der veganen Ernährung – Welche sind wirklich kritisch?
- ✓ Mangel erkennen & vorbeugen – Symptome und Blutwerte verständlich erklärt
- ✓ Optimale Aufnahme – Welche Kombinationen verbessern deine Versorgung?
- ✓ Praxistipps & alltagstaugliche Lebensmittelquellen
- ✓ Supplemente – Welche sind nötig und worauf solltest du achten?



Für 0€ holen

🎯 Kurz gesagt: Nach diesem Guide weißt du genau, worauf es ankommt – für eine pflanzliche Ernährung ohne Mängel!

Erhalte Informationen über kritische und potenziell kritische Nährstoffe, damit du bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit treffen kannst.