

Pomazánka s tofu a ořechy

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mleté ořechy 1 lžíce
- Tofu 150 g
- Mléko 4 lžíce
- Slunečnicová semínka 1 lžíce
- Sójová omáčka 1 ks
- Koření 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Tofu nastrouháme a pokapeme sójovou omáčkou. Ořechy a loupanou slunečnici umeleme nebo nasekáme.

Tofu smícháme s ořechy, slunečnicovými semínky a mlékem. Nakonec pomazánku dochutíme oblíbeným kořením.

Pomazánku s tofu a ořechy podáváme s černým chlebem.