

Sojaquark (Grundrezept)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk Tofu (250g)
1/3 T Sojamilch
2 EL Öl
2 TL Zitronensaft

- Zutaten gründlich pürieren.
- Für herzhafte Auftriche usw. 1 Ms Salz, für Süßspeisen Süßungsmittel zugeben.



Verwendung: Aus Sojaquark lassen sich eine Vielzahl von Aufstrichen (durch Zugabe von Käutern, Gewürzen, Zwiebelgewächsen usw.), Süßspeisen, Kuchen uvm. (z.B. Rührtofu (/rezepte/ruehrtofu)) zubereiten.