

Seidentofu-Himbeercreme

**Nährt und stärkt Blut und Säfte, gut bei Trockenheit
und Hitze**

(vegan, laktosefrei, fruktosearm, glutenfrei)

Zutaten

(für 4-5 Personen)

- 250-300 g Himbeeren (oder Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren) (Holz)
- 200g Seidentofu (Erde/Wasser)
- 100 g Soja-Vanillejoghurt (Erde)
- 50 g flüssiger Honig oder Agavendicksaft (Erde)
- 2MSP Vanille gemahlen oder Mark aus einer halben Vanilleschote (Erde)
- 1 MSP Kardamom gemahlen (Metall)
- 2 Esslöffel Schokosplitter (Feuer)

Zubereitung

1. Die Beeren verlesen und ein paar Früchte für die Dekoration zur Seite legen
2. Seidentofu, Soja-Vanillejoghurt, Beeren, Honig, Vanille und Kardamom im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren, bis eine feine Creme entsteht.
3. Füllen Sie die Creme in Dessertschälchen oder Gläser und garnieren Sie sie mit den restlichen Beeren und den Schokosplittern.

Seidentofu hat eine besonders feine Konsistenz und wird wie der normale Tofu aus Sojabohnen hergestellt. Tofu enthält viel hochwertiges Eiweiss und reichlich Kalzium.

