

## Tofu Quark

200 ml Sojamilch

100 g Tofu

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Steinsalz

2 Knoblauchzehen, ganz fein hacken

2 EL frische Kräuter, fein hacken

oder getrocknete (3 TL) Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill)

Tofu in Stücke schneiden und zusammen mit Zitronensaft, Kristallsalz und Sojamilch so lange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Den Knoblauch und die Kräuter zum Schluss unterrühren.

## Tofu Quark

250g Tofu

Kräutersalz

Knoblauchpulver

Zwiebelpulver

3 EL Zitronensaft

Schnittlauch

Paprikaschoten

evtl. etwas Agavendicksaft (muss nicht sein)

Öl (muss nicht sein)

Schnittlauch und Paprikaschoten fein hacken. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten mischen und abschmecken. Evtl. noch etwas süßen und einen kleinen Schuss Öl ran.