

# TOFU-SPREAD



# TOFU-SPREAD

## Wat heb ik nodig?

- Mixer
- Mixbeker
- Half pakje witte tofu (100 g)
- 2 theelepels mosterd
- Een snuifje peper
- Een snuifje kruidenzout
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- Handvol peterselie
- 1 lente-ui (of 3 eetlepels fijngehakte bieslook)
- Kiemgroenten of eetbare bloemen
- Toastjes



## Hoe maak ik tofu spread?

1. Snijd de tofu in blokjes en doe ze in een mixbeker.
2. Voeg de mosterd, peper, kruidenzout en olie hieraan toe.
3. Mix alles tot een dikke, gladde crème.
4. Is het te dik? Doe er dan (voorzichtig!) een beetje water bij en mix weer.
5. Snijd de peterselie en lente-ui (of bieslook) in kleine stukjes. Meng dit door de tofu-spread.
6. Smeer op toastjes en versier met kiemgroenten of eetbare bloemen.

