

Seidentofu, die süsse Entgiftung in diversen Variationen

Seidentofu ist eine quarkähnliche Masse aus Tofu. Sie wird ähnlich wie Tofu hergestellt, wird aber nicht gepresst, dadurch ist sie cremig. Tofu leitet Hitze und Toxine aus und wirkt so gegen Magenbrennen, Gastritis oder Magenschleimhautentzündung. Aufgrund seines süßen Geschmacks und seiner Wirkrichtung nährt er das Wasser und die Erde. Tofu sollte in Massen genossen werden. Ein Überkonsum kann die Niere durch seinen Einfluss auf den Hormonhaushalt wieder schwächen.



Zutaten

400g	Seidentofu
1TL	Vanille-Stängel
1	Eigelb
100ml	Ahornsirup

Einfache Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammenfügen und mit einem Pürierstab mixen (hohes Gefäß geeignet)
2. Vor dem servieren kühl stellen

Tipp: die Seidentofu-Creme kann anstelle von Vanille auch mit Schokolade, Beeren oder Haselnuss gemixt werden. Verwende dafür...

...250g Beeren, Erdbeeren, Heidel- oder Himbeeren für die Beerencreme.

... 3EL Haselnussmus und 1EL Kakao für die Haselnusscreme

... 2EL Kakao für die Schokoladencreme