

Ovocný krém z tofu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

45 kalorií , 5 g cukrů , 2 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-krem-z-tofu>

Příprava

Tofu rozmixujeme s mlékem, přidáme ovoce a vše rozmixujeme dohladka. Osladíme a přidáme vanilku. Necháme vychladit a podáváme.

Ingredience

- ✓ 250 g tofu natural
- ✓ 150 g čerstvých jahod
- ✓ 100 g banánu
- ✓ 1 vanilkový lusk
- ✓ 10 g medu
- ✓ 1 dcl polotučného mléka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Finančně náročnější,
Ovoce, Jídlo na každý den, Návštěva, Svačinka