

Haselnuss-Zimtcreme (schmeckt köstlich)

Zutaten:

50 g Seidentofu bio

5 ml Haselnussöl

5 g Haselnussmehl

5 Tr. Kirschkernöl (opt.)

1 Tr. Gebäck & Glühwein

1 Tr. Orangenöl bio

1 Msp. Zimt

1 TL Haselnuss Aufstrich*

Kokosblütenzucker, Honig

Zubereitung:

Seidentofu mixen, Haselnussöl in Mehl einrühren, alle Zutaten gut vermischen und in Gläschen abfüllen.

Wusstest du?

Dass Seidentofu gemixt schön cremig wird und als Alternative zu Milchprodukten ein hervorragender Eiweißlieferant ist. Weiters punktet er mit B-Vitaminen, Vitamin E und einer großen Portion Mineralstoffe. Bio-Qualität ist empfehlenswert, gerade bei Sojaprodukten.



Tipp: Banane und/oder Apfel klein schneiden und in Kokosöl mit einer Prise Kokosblütenzucker kurz andünsten, abschmecken und in die Creme einrühren.

*Beschreibung siehe auf unserer Website unter www.fichtenwald.at/Aromabibliothek

