



TOFU SELBER HERSTELLEN

Zutaten

- 1 Liter Bio-Sojamilch
- 2-3 EL Zitrone oder Essig

Das benötigt ihr:

- Topf
- Sieb
- sauberes Küchenhandtuch

1.

Gebt die Bio-Sojamilch in einen Topf und fügt 2-3 EL Zitrone oder Essig, je nachdem was grad zur Hand ist, hinzu. Stellt die Milch auf den Herd und nehmt sie, sobald sich erste Flöckchen bilden, wieder herunter. Dies dauert etwa 5-10 Minuten. Die Milch darf nicht aufkochen. Am besten rührt ihr nur wenig um.



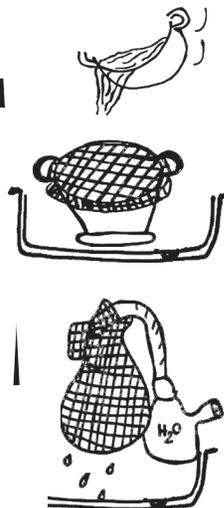
2.

In der Zwischenzeit legt ihr das saubere Küchenhandtuch in das Sieb und stellt es ins Waschbecken.



3.

Nun kippt ihr die dicke, flockige Milch in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb. Die Flüssigkeit läuft durch das Sieb ab. Die festen Teile sammeln sich im Sieb. Bindet das Tuch nun oben zusammen und hängt es zum Abtropfen auf.



4.

Nach ein, zwei Stunden sollte alles gut abgetropft sein. Füllt den Tofu aus dem Tuch in eine Dose und stellt diese in den Kühlschrank. Die Kälte lässt den Tofu noch fester werden.

Tofu ist vielseitig einsetzbar! Er wird gerne für eine vegetarische Bolognese oder in Reisgerichten verwendet. Außerdem ist er ein Eiweißgarant!



TIPP

Besonders gut eignet sich der Wasserhahn als „Aufhänger“. So tropft die Flüssigkeit direkt ins Waschbecken.

GUTEN APPETIT!