



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TOFUSPREAD



Ingrediënten (voor 1 kommetje):

- 100 g silken tofu (of zijdetofu genoemd)
- 2 pastinaken
- een hand basilicumblaadjes
- 1 el mosterd
- enkele peterselieblaadjes
- enkele snoeptomaatjes

Bereidingswijze:

- Snij de blok tofu in kleine blokjes.
- Schil de pastinaken, snij ze in kleine blokjes en kook ze goed gaar.
- Doe de tofublokjes samen met de pastinaakblokjes, de basilicumblaadjes en de mosterd in een blender en mix het geheel tot een gladde massa.
- Besmeer hiermee je brood en werk af met tomatenblokjes en peterselie.
- Laat het smaken!