

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Knusprige Tofustäbchen*

Zutaten

- 400 g Naturtofu (je frischer der Tofu umso besser, älterer Tofu ist trockener)
- 2-3 El Sojasauce
- 2 El Dinkelvollkornmehl
- 2 El Hefeflocken
- 1 Tl Curry
- 1 Tl Edelsüßes Paprikapulver
- 6-7 El Paniermehl

Zum Braten Kokosöl. Bitte mit Fett insgesamt sparsam umgehen, entweder in einer beschichteten Pfanne zubereiten, dafür die Pfanne mit etwas Öl auspinseln. Alternativ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit etwas Kokosöl o.a. bestreichen und bei 180°C backen bis sie die gewünschte Farbe annehmen.

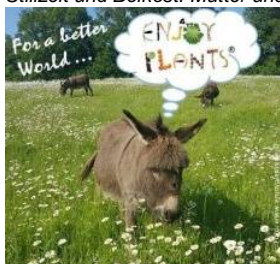
Extra-Tipp: Tofu kann gut eingefroren werden

Zubereitung:

Den **Tofu** der Länge nach in 10 Scheiben schneiden, diese halbieren und mindestens 30 Minuten in der Sojasauce marinieren, dabei mehrfach wenden. Mehl, Hefeflocken, Curry und Paprikapulver mit 100 ml Wasser verrühren. (Ei-Ersatz)

Die Tofustreifen erst durch die Würzmischung ziehen und dann in Paniermehl wenden, anschließend knusprig (aber nicht zu heiß) braten.

Original-Rezept von Edith Gätjen – paniertes Tofu - mit freundlicher Genehmigung der Autorin – „Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt“ Ihre Bücher sind erhältlich über den Trias Verlag und den Verlag Ulmer



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	---	---------------------------------