

# AMANDEL-TOFU SPREAD - V

## INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

250 g tofu

100 g blanke amandelen of amandelmeel

bosje verse basilicum

2 teentjes knoflook

1 citroen geperst

zout en peper (naar smaak)

voor 350g spread (1 portie=25g)

## BEREIDINGSWIJZE

Pers de teentjes knoflook. Maal de tofu fijn samen met de amandelen, basilicum en de geperste knoflook in een blender totdat er een smeujige massa ontstaat. Breng op smaak met de geperste citroen.

Voeg zout en peper toe naar eigen smaak.

Besmeer een boterham met de spread en beleg dit met rauwkost.

Recept van InfraLigne Hoogstraten

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

66 kcal - 4,7 g V - 1,5 g KH - 4 g EIW voor 25g

**SMAKELIJK!**