



Scrambled egg

veganes Tofu-Rührei



Zutaten für 2 Personen:

Rührtofu

1 Tofu (200 g)

1 TL Kurkuma

3 TL Tomatenmark

150 ml Sojamilch

1/2 TL geräucherte Paprika

Salz

Pfeffer

Den Tofu zerkrümeln und mit allen Zutaten vermischen. Anschließend mit etwas Öl in die heiße Pfanne geben und so lange Braten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Noch einige Minuten ziehen lassen.

Mit Avocado auf Toast geben, Frühlingszwiebel oder Basilikum darüber geben und das Sonntagsfrühstück genießen.

Außerdem

Olivenöl zum Braten

2 TL Hefeflocken

Frühlingszwiebel nB

Toast

Avocado

frisches Basilikum