



 15 Minuten

 Einfach

CROISSANTS MIT VEGANEM RÜHREI UND FRÜHLINGSSTREICH

Unser veganes Frühstück zum Wachwerden: Croissants, bestrichen mit unserem neuen, pflanzlichen Aufstrich FrühlingsStreich und gefüllt mit Tofu-Rührei. Yummy!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unser veganes Frühstück zunächst den Tofu abtropfen lassen und mit der Hand oder einem Kartoffelstampfer grob zerbröseln. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin 5 Min. anbraten. Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und untermischen. Sojajoghurt und Haferflocken hinzugeben, vermengen und 2 Min. weiterköcheln. Das vegane Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 2

Die Croissants aufschneiden und mit FrühlingsStreich bestreichen. Den Feldsalat waschen, trocken schütteln und auf die Croissanthälften legen. Das Tofu-Rührei darauf verteilen und warm servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 0/

Fett (g):

Kohlenhydrate (g): 0

Eiweiß (g): 0



 Zutaten

2 Portionen

200 g Naturtofu

1 Schalotte

1-2 EL Pflanzenöl

1/2 TL Kurkuma

1 Prise Kala Namak Salz

1 Prise Pfeffer

4 EL Sojajoghurt

1-2 EL Haferflocken

2 Croissants

60 g MILRAM FrühlingsStreich

1 Handvoll Feldsalat