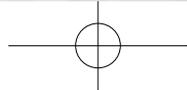


Hurom-Entsaften 01

Selbstgemachtes-Tofu, Gemüse-Tofu



Zutaten

- Bohnen 300g
- 1 Esslöffel traditionellem, natürlichem Bitterstoff



1 Weichen Sie die Bohnen mehr als einen Tag lang ein, bis Sie doppelt oder dreifach so groß sind.

2 Verwenden Sie das feine Sieb und schließen Sie die Öffnung des Saftausgusses.



3 Mischen Sie die eingeweichten Bohnen 1 zu 1 mit Wasser und geben Sie eine Suppenkelle von jedem in den Entsafter.

4 Wenn Sie das Gemüse in der gewünschten Farbe in den Entsafter geben, können Sie Gemüse-Tofu herstellen.



5 Geben Sie den extrahierten Bohnensaft in einen Topf und kochen Sie ihn auf mittlerer Hitze. Rühren Sie dabei regelmäßig um, damit nichts anbrennt.

6 Wenn das Bohnenwasser aufkocht schalten Sie den Herd ab und geben Sie nach und nach die Bitterstoffe bei ständigem Umrühren hinzu.

7 Geben Sie das weiche, selbstgemachte Tofu in das Tofu-Kit und lassen Sie es trocknen, bis es natürlich hart wird.

Tip

Die natürlichen Bitterstoffe haben abhängig vom Hersteller eine andere Konzentration. Wenn Sie eine Mischung aus Salz, Essig und Wasser anstatt der Bitterstoffe verwenden wollen, vermischen Sie 200 ml Wasser, zwei Esslöffel Essig und einen Esslöffel Salz.