

Recette

POUDING AU TOFU

Donne 6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : aucune

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) De yogourt nature
- 250 ml (1 tasse) De fruits (frais ou congelés)
- 50 ml (1/4 tasse) De sucre (facultatif)
- 1 paquet De tofu mou soyeux (170 g/6 oz)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, battre le yogourt, les fruits et le sucre. Ajouter le tofu. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Servir bien froid.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.