

.....

FROMAGE A TARTINER



Ingrédients:

- 100 g de tofu lactofermenté nature
- 1 c. à soupe de miso blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de chanvre ou de noix
- 1 c. à café de vinaigre de cidre

Mixer tous les ingrédients.

Laisser reposer au frais pendant 3h minimum avant de servir sur des tartines!

Se conserve dans un petit bocal au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

Soyons créatif ! Ajoutez des fines herbes fraîchement ciselées ou bien des herbes séchées, des noix concassées, de l'échalote confite, des câpres, des tomates séchées hachées, des épices...

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr