

Sojaquark

Zutaten für 3-4 Personen:

400 g Sojajoghurt

½ TL Salz

Kräuter

Variante

2 EL Öl

2 EL Hefeflocken

4 g Salz (1 TL)

10 g Schnittlauch



Zubereitung:

Sojajoghurt in ein mit einem dünnen Tuch ausgelegtes Sieb füllen. Sieb auf eine Schüssel setzen. (Man kann auch das Tuch an den 4 Zipfeln hochziehen, eine Schnur herumbinden und es über einer Schüssel aufhängen.)

Nach 2 Stunden die Masse aus dem Tuch nehmen und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Kräutern abschmecken.