



www.fitdurchsleben.com

Sojatopfen, selbst gemacht. . .

Zutaten:

500 g Sojajoghurt, natur von Alpro

Herstellung:

1. Ein Küchentuch über ein Sieb geben.
2. Sojajoghurt hineingießen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
3. Übrig bleiben zirka 300 g Sojatopfen.