

Veganer Toast Hawaii mit Räuchertofu

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch		40 g
Margarine, vega	n	2 EL
Salz		
Pfeffer, schwarz	gemahlen	
Ananas Scheibe Dose	n aus der	290 g
Toastbrot	8 Sc	heiben
Räuchertofu		200 g
Vegane Genießerscheibe	en Sc	8 heiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

- 1. Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Schüssel weiche Margarine mit Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen. Toastbrotscheiben im Toaster anrösten. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. Toasts mit der Petersilienmargarine bestreichen. Mit Räuchertofu, Ananas und veganem Genießerscheiben belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Hawaii-Toasts für ca. 10 Min. im Ofen überbacken.
- 3. Toasts vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g