



Veganer Toast Hawaii mit Räuchertofu

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	40 g
Margarine, vegan	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Ananas Scheiben aus der Dose	290 g
Toastbrot	8 Scheiben
Räuchertofu	200 g
Vegane Genießerscheiben	8 Scheiben

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. Toastbrotsccheiben 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