

## Délice de soja



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



10 minutes



0 minute



Facile

### INGREDIENTS

8 oranges  
16 c à s de miel liquide  
600 gr de tofu nature  
1 citron

### MATERIEL NECESSAIRE

1 zesteur      1 presse agrume      1 blender

### PREPARATION ET REALISATION

- 1- Zester 2 oranges. Hacher les zestes.
- 2- Presser les oranges pour récupérer le jus. Presser le citron et mettre de côté 4 c à s de jus.
- 3- Mettre dans le blender le jus d'orange, le tofu les zestes, le miel et le jus de citron puis mixer.
- 4- Verser dans des grands verres.

### CONSEILS ET ASTUCES

Le tofu apporte une consistance onctueuse à ce mélange nourrissant.

Alice Délice

