

# Tofu mit Mandelkruste und zuckerfreier Senfglasur

*Knusprig gebackener Tofu mit knackiger Nusskruste und würziger Glasur – eine proteinreiche, blutzuckerfreundliche Mahlzeit, die in unter 30 Minuten fertig ist.*

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 18 min

Gesamt: 28 min

Portionen: 5

**GL 1.1 / GI 5**

## Zutaten

**Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein** rohe Mandeln

**Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour** Mandelmehl

**Zero glycemic impact; replaces brown sugar** Erythrit oder Mönchsfrucht-Süßungsmittel (granuliert)

grobes Salz

**Pure protein; GI ~0; is\_liquid: false when used as coating** flüssiges Eiweiß

**Low GI (~15); excellent plant protein source** extra-fester Tofu, abgetropft und gepresst, in 5 Scheiben geschnitten

**Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits** zuckerfreier Honigersatz oder Yacon-Sirup

**Negligible glycemic impact; adds tangy flavor** Dijon-Senf

[logifoodcoach.com/recipes/tofu-mit-mandelkruste-und-zuckerfreier-senfglasur](https://logifoodcoach.com/recipes/tofu-mit-mandelkruste-und-zuckerfreier-senfglasur)

**Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar** zuckerfreier Sirup mit Ahorngeschmack

## Anleitung

---

### Step 1

Heize deinen Backofen auf 200°C vor. Lege ein großes Backblech mit Backpapier aus oder besprühe es leicht mit Öl, damit nichts anklebt.

### Step 2

Gib die rohen Mandeln, das Mandelmehl, das Erythrit-Süßungsmittel und das grobe Salz in eine Küchenmaschine. Mixe kurz, bis die Mischung eine grobe, semmelbröselige Konsistenz erreicht – vermeide es, zu lange zu mixen, sonst wird es eine Paste. Gib diese Nussmischung in eine flache Schüssel.

### Step 3

Gieße das flüssige Eiweiß in eine zweite flache Schüssel. Tupfe die Tofu-Scheiben mit Küchenpapier vollständig trocken, damit die Panade gut haftet.

### Step 4

Nimm eine Tofu-Scheibe nach der anderen, tauche sie zuerst in das Eiweiß und bedecke alle Seiten, dann drücke sie fest in die Mandelmischung und wende sie, um sie gleichmäßig zu panieren. Lege jede panierte Scheibe mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech.

### Step 5

Backe den Tofu 16-20 Minuten, wende ihn nach der Hälfte der Zeit, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist. Die Innentemperatur sollte mindestens 75°C erreichen.

### Step 6

Während der Tofu backt, verrühre den zuckerfreien Honigersatz, den Dijon-Senf und den zuckerfreien Sirup mit Ahorngeschmack in einer kleinen Schüssel, bis alles glatt und gut vermischt ist.

## Step 7

Nimm den Tofu aus dem Ofen und lass ihn 2 Minuten ruhen. Träufle die würzige Glasur kurz vor dem Servieren über die warmen Tofu-Scheiben. Für beste Blutzuckerkontrolle serviere ihn mit einer großen Portion nicht-stärkehaltigem Gemüse oder Blattgemüse.