


# Fruity-Veggie-Sticks mit Pflaumen

---

Spiesse sind beim Grillen & Chillen null spiessig und supergluschtig. Wieso nicht mal als Veggie-Variante mit feiner THOMY Hanföl-Mayo? Da sagen wir: Hopp Tofu!

 15 Minuten

 4 Personen

## So geht's

1. Tofu zu gleichgrossen Würfeln schneiden und mit Honig, Sojasauce, Erdnussöl, Zitronensaft, Chili und Salz marinieren.
2. Pflaumen halbieren und entsteinen. Paprika in Würfel schnippeln.
3. Alles auf die Spiesse stecken und ab auf den Grill oder in die Pfanne damit. Mit der restlichen Marinade bepinseln.
4. Gegrillte Spiesse mit Minze und rosa Pfeffer würzen. Tipp: Als Dip passt die THOMY Hanföl-Mayo perfekt dazu.

## Zutaten

- THOMY Hanföl-Mayo
- 8 Holzspiesse
- 2 bunte Paprika
- 300 g Natur-Tofu
- 8 Pflaumen
- 4 Stängel Minze
- 2 Handvoll Cherrytomaten
- 1 Chilischote
- 3 EL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussöl
- Saft von einer halben Zitrone
- Salz und rosa Pfeffer

En Guete! Ein tolles Video zur Zubereitung findest du übrigens hier ([LINK](#)). Zeig uns auf Facebook und Instagram, wie gut du dich als Aufspiesser machst. Poste deine besten Spiesse mit #LOVEthomy!

