

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Tofu-Champignon-Pastete

500 g Tofu  
100 g ungeh. Pflanzenmarg.  
etwas Wasser (evtl. 100 cm<sup>3</sup>)

mit  
gut verrühren  
(Küchenmaschine), folgende  
Zutaten zufügen:

5 Eier (Gew.-Kl. 4)  
50 g Haferflocken  
50 g Vollkornsemmelbrösel  
Kräutersalz, Pfeffer weiß  
jod. Meers., Paprika edels.  
Muskat

160 g Netto Champignons  
geh. Peters.

Sodann:  
i. Scheiben u. m.  
unter d. Tofumasse heben.  
Die Masse in eine gefettete  
Kastenform geben u. i. vor-  
geheizten Ofen b. 180 Grad  
ca. 50 Min. backen.

Gesamt: 2047,5 kcal : 14 = 146 kcal