

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tofusuppe "chinesisch"

250 g Tofu	würfeln,
200 g Netto Pilze (Champignons, Egerlinge, Austernpilze)	halbieren, vierteln, i. Scheiben schneiden,
	u. in
2 El kaltgepr. Olivenöl	u.
1 El Ahornsirup	andünsten, mit
1 El Balsamicoessig	ablöschen, abschmecken mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
Sojasauce	
	Hinzufügen:
1 l Wasser	
350 g Netto Porree	in feine halbe Ringe geschn. alles aufkochen lassen
1 El Speisestärke	in
wenig Wasser	anrühren, in d. Suppe rühren. Aufkochen u. abschmecken.

Gesamt: 570,5 kcal : 4 = 143 kcal
 : 5 = 114 kcal
 : 6 = 95 kcal