

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Blaukraut-Rohkost mit Tofu

300 g Netto Blaukraut	fein schneiden
75 g Netto Zwiebel	sehr fein würfeln
	Marinade herstellen:
4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	
2-3 El Essig	
jod. Meers., Pfeffer schw.	
etwas Apfeldicks.	alles mischen

- 30 Min. abgedeckt ziehen lassen -

20 g Sesam	in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten,
	m. d. Blaukraut mischen
125 g Tofu	m. 2 Gabeln zerbröseln u. untermischen.

Gesamt: 688,9 kcal : 4 = 172 kcal
 : 5 = 138 kcal
 : 6 = 115 kcal