

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu pikant (Brotaufstrich)

250 g Tofu

würfeln u. m. dem Pürierstab d.
Handmixers fein pürieren,
hinzufügen.

60 g Magerjoghurt

20 g Netto Zwiebel

Folgende Zutaten dazugeben:
fein gehackt
zerdrückt
sehr fein gehackt

1 Knoblauchzehe

1 Gewürzgurke (40 g)

etwas Schnittlauch

etwas feingeschn. Petersilie

oder Estragon

oder Borretsch

alles verrühren.
Würzen mit:

Kräutersalz

Sojasauce

Paprika edelsüß

Pfeffer

etwas Zitronensaft

Gesamt: 248,9 kcal : 16 = 15,56 kcal

1 Sch. Roggen-

knäckebrot (dünn)

+ 18,00 kcal

= 33,56 kcal