

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gelbe-Rüben-Rohkost m. Tofusauce

250 g Netto Gelbe Rüben
30 g Sultaninen

30 g Walnüsse

125 g Tofu

20 cm³ Sahne

1 TI Honig

Saft v. ½ Zitrone

1 Prise Ingwer

wenig Koriander, gem.

fein reiben,

kurz in warmen Wasser

einweichen,

hacken,

mit dem Pürierstab pürieren,

zugeben,

unterrühren,

würzen mit:

Alle Zutaten mit der Sauce vermischen, einige Minuten durchziehen lassen.

Gesamt: 582,65 kcal : 4 = 146 kcal

: 5 = 117 kcal