

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Spinat m. Tofu-Käse-Kruste

200 g Netto Spinat
etwas Wasser

klein reißen u. in
kurzdünsten, würzen
mit:

etwas Kräutersalz
Pfeffer schwarz
Muskat

u. in eine kl. Auflaufform füllen.

100 g Tofu
30 cm³ Milch, 1,5 %
40 g Netto feine Zwiebelw.
½ Knoblauchzehe
10 g ger. Emmentaler

mit
pürieren
u.
durchgepreßt, hinzufügen,
mit zum Tofu geben, würzen
mit:

jod. Meers., Pfeffer schwarz

Masse über d. Spinat geben
im vorgeh. Backofen kurz
überbacken, servieren mit:

10 g ger. Emmentaler
5 g geh. Haselnüsse

Gesamt: 247,85 kcal / für 1 Person