

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Tofusauce

100 g Tofu

150 g Magerjoghurt  
20 g Crème fraîche

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, weiß  
jod. Meers.

1 Tl kaltgepr. Sonnenblumenöl  
Schnittl.  
etwas Zitronensaft

Paßt zu: neuen Kartoffeln, Spargel oder Artischocken.

Gesamt: 253,6 kcal : 4 = 63,4 kcal

mit dem Pürierstab des Hand-  
rührers pürieren, dann  
und  
unterrühren, alles mit d.  
Schneebeesen glattrühren,

durchpressen und zugeben.

Würzen mit:

Folgende Zutaten unterrühren: