

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: