

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Nudelauf

200 g Vollkornnudeln

250 g Tofu
200 g Spinat

30 g ungeh. Pflanzenmarg.

Kräutersalz, Muskat

3 Eier (Gr. M)
180 cm³ Milch (1,5%)
Kräutersalz, Muskat
400 g Netto Tomaten

geh. Peters.

i. kochendem Salzwasser
garen. Kalt abschrecken,
abtropfen lassen.
würfeln
waschen, putzen u.
m. d. Tofu in
dünsten. Die Nudeln würzen
mit:
m. Tofu u. Spinat mischen u. i.
eine gefettete Auflaufform füllen.
u.
verquirlen, würzen mit:
u. über d. Spinatnudeln geben.
i. Scheiben schneiden, dach-
ziegelartig auf d. Auflauf legen.
Im vorgeheizten Ofen m. Folie
abgedeckt b. 200 Grad ca. 30
Min. backen. Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1475,5 kcal : 4 = 369 kcal