

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Tomaten-Dip

250 g Tofu

m. d. Pürierstab pürieren und
folgende Zutaten zufügen:

20 g Tomatenmark

1 durchgepr. Knoblauchzehe

Kräuter d. Provence

Kräutersalz, Pfeffer

Paprika, edelsüß

evtl. zufügen:

etwas Milch (1,5%)

oder

Wasser

Gesamt: 220,3 kcal : 4 = 55 kcal