

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Tofu-Curry-Dip

250 g Tofu

pürieren und folgende Zutaten
zufügen:

Curry

¼ – ½ TL Apfeldicksaft

etwas Zitronensaft

jod. Meersalz

10 g grob gehackte Walnüsse

evtl. zufügen:

etwas Milch (1,5%)

oder

Wasser

Gesamt: 279,1 kcal : 4 = 70 kcal