

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu-Sesam-Dip

250 g Tofu

Sojasauce

jod. Meersalz

Pfeffer

20 g ungeschälter Sesam

pürieren, abschmecken mit:

in einer Pfanne ohne Fett leicht
anrösten unter d. Tofu heben.

Gesamt: 324,9 kcal : 4 = 81 kcal