

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu-Rohkost

180 g Roggenkörner

einige Stunden einweichen,
dann ca. 40 Min. weichkochen.
in kleine Würfel schneiden,
30 Min. marinieren in:

125 g Tofu

4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

2-3 El Obstessig oder

Zitronensaft

jod. Meers., Pfeffer schwarz

½ TI Apfeldicksaft

2-3 El Wasser

100 g Netto Porree

und
in Scheibchen schneiden,
in feine Röllchen,
alles vorsichtig mischen.

100 g Netto Radieschen

Schnittlauch

Gesamt: 1102 kcal : 4 = 276 kcal

: 5 = 220 kcal