

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Sesam-Tofu-Bratlinge

600 g Tofu

zerkrümeln, folgende Zutaten  
hinzufügen:

Kräutersalz

Schnittlauch

Sojasauce

Pfeffer, weiß

40 g Sesam

einen Teig kneten, 14 Bratlinge  
formen ( à 50 g) in

wälzen u. in

v. beiden Seiten braten.

30 g Sesam

ungeh. Pflanzenmarg. (30 g)

Gesamt: 1120 kcal : 14 = 80 kcal

Dazu: Spinatsalat, Salzkartoffeln od. Kartoffelpüree