

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Apfelspeise

250 g Tofu

60 g Magerjoghurt

20 cm³ Sahne

220 g Netto Äpfel, geschält

Zitronensaft

1 TL Honig

1 Prise jod. Meers.

10 g Netto geh. Mandeln

Carob

Gesamt: 535 kcal : 4 = 134 kcal

: 5 = 107 kcal

: 6 = 89 kcal

würfeln u. mit dem Pürierstab
des Handrührers pürieren,
und
unterrühren,
fein reiben, untermischen,

abschmecken mit:

Kalt stellen.

Dekorieren mit: