

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu-Bratlinge

500 g Tofu

m. d. Pürierstab pürieren,
mischen mit:

100 g Netto Zwiebeln, fein gew.

1 Knoblauchzehe, zerdr.

100 g Netto Radieschen, fein gew.

Schnittlauch

3 Eigelb (Gew.-Kl. 4)

4 TI Senf

50 g Vollkornweizengrieß

Pfeffer weiß, Kräutersalz

– 30 Min. ruhen lassen –

Aus d. Masse m. ange-
feuchteten Händen 16 Bratlinge
(à 50 g Rohgew.) formen und in
wenden und in
goldgelb braten.

40 g Vollkornsemmelbröseln

ungeh. Pflanzenmarg. (40 g)

Gesamt: 1263, 4 kcal : 16 = 79 kcal

