

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofufruchtcreme

250 g Tofu

1 Prise Salz

50 g Magerjoghurt

70 g Netto pür. Banane

Saft v. 1 Zitrone

100 g Netto blaue od.
grüne Weintrauben

1 Tl Honig

10 g Sesam

würfeln, m. d. Pürierstab d.
Handmixers pürieren,
und
und
sowie
unterrühren.

halbieren u. zufügen,

Süßen mit:
bestreuen mit:

Kühl servieren.

Gesamt: 483,5 kcal : 4 = 121 kcal
ohne Sesam: 427,3 : 4 = 107 kcal