

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Mangoldgratin mit Tofu

500 g Mangold

in ca. 2 cm breite Stücke zer-
kleinern, in eine Gretinform,
geben, würzen mit:

jod. Meers., Pfeffer schwarz
250 g Tofu

mit dem Pürierstab pürieren,
folgende Zutaten zufügen:

¼ l Gemüsebrühe
2 El Zitronensaft
50 g Roggenvollkornbrot, zerbröseln und
30 g Sesamkörner
2 El Olivenöl, Pfeffer schw.

über d. Mangold verteilt.
Die Form in d. heißen Backofen
auf d. 2. Schiene von unten
stellen u. überbacken, bis die
Oberfläche gebräunt ist.
Evtl. etwas Gemüsebrühe
angießen.

Gesamt: 735,6 kcal : 4 = 184 kcal
: 5 = 147 kcal