

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Bohnen-Suppe

200 g Netto Zwiebeln
350 g Tofu
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
200 g Netto Grüne Bohnen,
gekocht

1 ½ l Gemüsebrühe
100 g Rote Linsen

Pfeffer, weiß
Koriander

geh. Petersilie

in Spalten schneiden
in kl. Würfel, beides in
leicht andünsten

hinzufügen, aufgießen
mit:
zuletzt
zufügen, 7 Min. kochen lassen,

würzen mit:

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 992,5 : 4 = 248 kcal
: 5 = 199 kcal