

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Tofu-Carobcreme

300 g Tofu

würfeln, pürieren, m. d.  
Pürierstab unterrühren:

40 cm<sup>3</sup> Sahne

120 cm<sup>3</sup> Milch (1,5%)

mit d. Schneebesen  
unterrühren:

20 g Carobpulver

50 g Carobstreusel

1 TI Honig

Gekühlt servieren!

Gesamt: 795,5 kcal : 8 = 99 kcal

Dekorationsvorschlag: je Port. 1 Sch. Banane  
od. 1 Tupfer Sahne