

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu-Brotaufstrich

80 g Grünkern	in
Salzwasser	garen (ca. 40 Min.), abtropfen lassen (Kochwasser auffangen) u. mit
200 g Räuchertofu, gewürfelt	pürieren, falls nötig
Sojasauce	u. etwas Kochwasser zufügen, zuletzt
Petersilie, geh.	und
Rosmarin, frisch u. fein geh.	zufügen, sodann
50 g Netto Zwiebel, fein gewürfelt in	
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten u. abgekühlt z. Tofu- Grünkern-Masse geben, mit
Peffer, schwarz	abschmecken.

Gesamt: 656,6 kcal (reicht dünn aufgestrichen
für viele Vollkornbrotscheiben)
8,94 g Ballaststoffe

Dazu: mit fein geschnitt. Porree oder
Tomatenachteln oder
geh. Petersilie dekorieren.