

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Tofuschnitzel

4 Scheiben Tofu, natur à 150 g      mehrere Stunden  
in  
Sojasauce      marinieren, ab und zu wenden.

Pfeffer, schwarz      Die Tofuscheiben aus der  
Sojasauce nehmen, pfeffern  
und panieren in:

Vollkornweizenmehl m. 1 Pr. Muskat  
1 Ei  
Vollkornsemmelbrösel      und in  
ungeh. Pflanzenmarg.      von beiden Seiten  
braten.

Gesamt: 1 Scheibe Tofu, paniert ca. 140 kcal