

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Tofusuppe mit Porree

80 g Netto Zwiebel	würfeln
100 g Netto Porree	in feine, halbe Ringe
125 g Tofu	würfeln, alles in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
1 l Gemüsebrühe	angießen und bei milder Hitze
	5 – 10 Min. kochen, dann
	pürieren, abschmecken:
Curry	
50 cm <sup>3</sup> Sahne	
1 Msp. Ingwer	
	Mit:
einigen Porreeringen	und
5 g geh. Haselnüssen	bestreut servieren.

Gesamt: 551,15 kcal : 4 = 138 kcal

: 5 = 110 kcal

statt Sahne, 50 cm<sup>3</sup> Milch (1,5%) = 420,15 kcal : 4 = 105 kcal

: 5 = 84 kcal