

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Obstsalat

225 g Tofu	in kl. Würfel schneiden und in
100 cm ³ frisch gepreßtem	
Orangensaft	mit
Abgeriebenem 1 unbeh. Zitrone	
1 El Honig	
1 Msp. Zimt	
1 Msp. Ingwerpulver	2 Stunden im Kühlschrank
	ziehen lassen.
	Dann mit
120 g Netto Banane	
160 g Netto Weintrauben, grün	
100 g Netto Orangen	
100 g Netto Mandarinen	
100 g Netto Apfel, ungeschält	und
40 g Sultaninen	mischen.
	Mit
Zimt	bestäubt servieren.

Gesamt: 837 kcal : 4 = 209 kcal
 : 5 = 167 kcal
 : 6 = 140 kcal
 : 8 = 105 kcal