

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Dip mit Kräutern

250 g Tofu

m. d. Pürierstab pürieren u.
folgende Zutaten zufügen:

3 El gem. geh. Kräuter
40 g Netto Frühlingszwiebeln,
fein geschnitten

etwas Milch (1,5%)
Wasser

evtl. zufügen:
oder

Gesamt: 223,7 kcal : 4 = 56 kcal