

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Schnelle Tofupfanne

150 g Netto Zwiebeln	würfeln und in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten
2 kl. Dosen (i. Winter) Eiertomaten mit Saft (à 240 g Abtropfgew.) (im Sommer gleiche Menge frische Tomaten)	würfeln u. hinzufügen, durchmischen, würzen:
1 Gemüsebrühwürfel (ohne Glutamat) für 1/2 l 1/8 l Wasser	mit hinzufügen und würzen mit:
Pfeffer, schwarz Thymian Paprika, edelsüß 200 g „Tofu Rosso“ (v.d. Fa. Taifun)	würfeln u. unterrühren. Kurz erhitzen.

Gesamt: 737,6 kcal : 4 = 184,4 kcal

8,020 g Ballaststoffe : 4 = 2,005 g Ballaststoffe

Dazu: Vollkornnudeln: 100 g = 324 kcal / 8 g Ballaststoffe

1 Port. 75 g (Rohgewicht) = 243 kcal / 6 g Ballaststoffe

Variation: zuletzt 100 g Staudensellerie kleingeschn. m. unterh.

100 g = 15 kcal / 2,6 g Ballaststoffe