

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Salat mit Weintrauben

250 g Tofu

würfeln und 2 Stunden
marinieren:

3 El Weißweinessig

1 Tl Honig

1 Tl Senf

jod. Meersalz

4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

40 g Netto Frühlingszwiebeln

und

230 g Netto rote Paprika

in feine Streifen schneiden

200 g Netto grüne Weintrauben

halbieren, entkernen

10 g geh. Haselnüsse

Alle Zutaten miteinander vermengen mit
bestreut servieren.

Gesamt: 895,4 kcal : 4 = 224 kcal
: 5 = 179 kcal