

# 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