

Nr. 51: Tofu-Taler

- ideal als Proviant für unterwegs -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Zwiebel	30 g
1	Esslöffel	Olivenöl	10 g
1	Stück	Tofu	160 g
1	Esslöffel	Sojasoße	10 g
2	Teelöffel	Senf	10 g
1	Esslöffel	Semmelbrösel	10 g
1	Teelöffel	Honig	5 g
2	Teelöffel	Majoran, getrocknet	3 g
½	Teelöffel	Kräutersalz	2 g
2		Eiweiß	60 g

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Zerbröselten Tofu und alle weiteren Zutaten mit dem Mixer pürieren und zuletzt würzig abschmecken.

Mit einem Löffel etwa 10 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, flachdrücken und 20 Minuten bei 180 °C backen.

Je nach Geschmack könnte Knoblauch zugegeben oder bereits gewürzter oder geräucherter Tofu verwendet werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:

Bunter Salat oder gedünstetes Gemüse der Saison

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	152 kcal
Eiweiß (Protein)	11,8 g
Fett	8,6 g
Kohlenhydrate	6,8 g