

„Eierspeise“

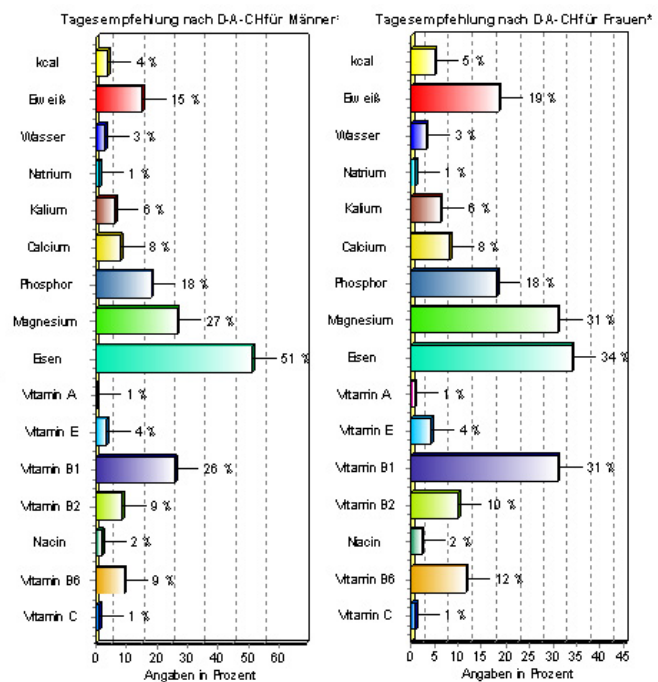
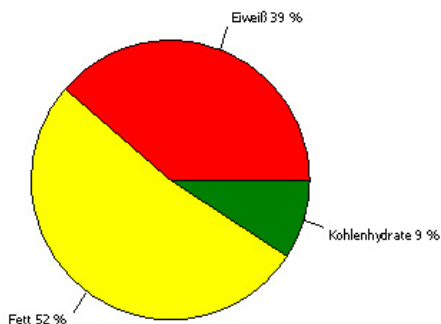
Zubereitungszeit: 10 Minuten

500g Tofu (Natur)
 ev. 1 Tl Olivenöl
 ¼ Tl Kurkuma
 ¼ Tl Currypulver
 ¼ Tl Kreuzkümmel
 1 frische Zwiebel gewürfelt
 1 El Hefeflocken
 Salz

- ☞ Zwiebel und Kreuzkümmel in der Pfanne mit dem Öl kurz andünsten
- ☞ Tofu in einem tiefen Teller zerdrücken und mit den Gewürzen (außer dem Salz) gut vermengen
- ☞ Tofumasse in die Pfanne geben und gut durchbraten
- ☞ Mit Salz abschmecken und heiß auf Brot servieren

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation
 Energie liefernde Nährstoffe in %
 Gesamtenergie pro Person: 92 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlicher sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)