MITTAGESSEN

VIEL EIWEISS – SÄTTIGEND & NÄHRSTOFFREICH

1. TOFU-GEMÜSE-PFANNE *mit Edamame*

vegetarisch

PROTEINREICH, BUNT & LECKER



ZUTATEN

- 150 g Tofu (natur)
- 100 g Edamame (gekocht)
- 100 g Brokkoli
- 100 g Paprika (rot oder gelb)
- 100 g Zucchini
- 1 TL Sesam- oder Olivenöl
- 1–2 EL Sojasauce (nach Geschmack)
- Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter oder Frühlingszwiebeln
- Sesam zum Bestreuen (optional)

ZUBEREITUNG

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Öl goldbraun anbraten.

Brokkoli in kleine Röschen teilen. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden und zum Tofu geben.

Alles kräftig anbraten, mit Sojasauce, Pfeffer und Kräutern würzen.

Edamame zum Schluss zugeben und kurz mit erhitzen.

Schnell gemacht, voller Eiweiß & Geschmack!

≈ 35 g EIWEISS

ca. 450 KCAL

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.