

Nüssli-Salat
Kartoffeldressing
Kernöl

Appetizer

Krautspätzle
Räuchertofu

pick
me
up

Karotte
Apfel
Orange
Shot

Lunch

Einen Teig aus Eiern, Mehl, einem Schluck Wasser und Salz zubereiten, um Spätzle herzustellen. Die Spätzle über heißem Salzwasser hobeln und abtropfen lassen. Sauerkraut und geräucherten Tofu (5mm Würfel) knusprig anbraten und mit den Spätzle vermengen. Das Ganze mit etwas Röstzwiebeln toppen.

Geräucherter Tofu lässt sich super gut als gesündere und proteinreiche Speckalternative verwenden.

Sauerkraut ist reich an Vitamin C und fördert die Gesundheit unserer Darmflora. Guten Appetit!