

HILDEGARD'S



Artikel-Nr.: 0009

Produktname: Hildegard-Tofu
Hildegard-Tofu

Produktbeschreibung: Tofu mit Gewürzen, die die Heilige Hildegard von Bingen als wohltuend und wärmend für Körper und Geist empfahl. Hildegard von Bingen ist bekannt für ihre Bücher über Klostermedizin

Rezeptidee: kurz angebraten zu Dinkel- und Reisgerichten

Gewicht: 170g

EAN-Code: 4260019320018

Tofu mit Gewürzen nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

Tofu* (Wasser, Sojabohnen*, Gerinnungsmittel: Kombucha*) 90%, Sonnenblumenkernöl*, Gewürze (mit Sellerie*, Knoblauch*), Meersalz

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Tofu with spices advised by St.Hildegard from Bingen

Ingredients:

Tofu* (Water, Soybeans*, coagulant: Kombucha*) 90%, Sunflower Oil*, Spices* (with Celery*, Garlic*), Sea salt

* from organic farming

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g bzw. für eine Portion à **85g**

	KJ	kcal	Ei	KH	Zuc	Fett	GesF	1uF	MuF	Bal	Na
Nährwerte 100g	644	154	12,4	1,9	1,5	10,7	2,5	2,3	5,8	1,8	2,0
% der empf. Tageszufuhr für 100g		7,7	24,7	0,7	1,6	15,3	12,6			7,2	34,2
Nährwerte pro Portion		131	10,5	1,6	1,3	9,1	2,1			1,5	1,8
% der empf. Tageszufuhr für Portion		6,6	21,0	0,6	1,4	13,0	10,7			6,1	29,1