

Tofu würfeln
und kurz in einer Schale mit
Teriyaki-Soße einlegen

Kokosöl erhitzen und **Tofu** scharf anbraten

Brokkoli dazugeben
und mit restlicher **Teriyaki-Soße**
ablöschen

Sesam dazugeben

Edamame dazugeben

Wasser für Glasnudeln kochen
und **Glasnudeln** 3-4 Minuten darin
einweichen und
dann abgießen

Genießen



*TK-Gemüse ist eine
super Alternative:
wird nicht schlecht,
lässt sich gut portionieren
und hat viele Vitamine*

400 g **Tofu**
400 g **Brokkoli TK**
150 g **Edamame TK**
100 g **Glasnudeln**
30 ml **Teriyaki-Soße**
2 EL **Kokosöl**
4 EL **Sesam**

Tofu Teriyaki

10-15'
je nach Nudelwahl





*Es geht schnell
und schmeckt auch unseren
Kindern. Abgesehen davon haben
wir meist alle Zutaten zu Hause,
quasi unsere "last line of defense"
vor Hunger und der Frage
was soll ich kochen?*

Lella Steininger
Digital Office

