GSD
TYP III, VI, IX

Reis Tofu Bowl

Wichtige Nährwerte	1 Portion
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	27,5 g
Fett	16 g
kcal	554

Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Pflücksalat
- 130 g Naturreis, gegart
- 80 g Linsen gegart
- 50 g Rohkohl, roh
- 70 g Möhre, roh
- 75 g Tofu
- 1 TL Teriyakisoße
- 30 g Mango, frisch
- 25 g Sojabohnen (Edamame), vorgegart (TK)
- 15 g Aioli-Soße oder Kräuter-schmand

Zubereitung:

1. Den gegarten Naturreis abtropfen lassen.
2. Die gegarten Linsen abtropfen lassen.
3. Rotkohl raspeln, Möhren in Scheiben schneiden und in wenig Öl kurz dünsten.
4. Tofu mit Teriyakisoße beträufeln und kurz anbraten.
5. Mango in Würfel schneiden.
6. Sojabohnen in kochendes Wasser geben und 2 Minuten garen.

In einer Schüssel Salatblätter verteilen, die zubereiteten Zutaten nebeneinander anrichten und die Aioli-Soße darüber verteilen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.

Vitaflo™
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A