

Protein Sandwich

HERZHAFT MIT RÄUCHERTOFU



1 Sandwich



10 Minuten

ANLEITUNG

1. Den Räuchertofu in Scheiben schneiden und kurz mit dem Olivenöl von beiden Seiten anbraten.
2. Dann das Tomatenmark unterrühren und die Tomaten in Scheiben geschnitten kurz mit braten, dann löst sich der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff Lycopin auch aus den rohen Tomaten.
3. Dann alles aufs Brot stapeln und zusammenklappen. Bei Bedarf salzen.

Das Lycopin aus Tomatenmark hat starke antioxidative Wirkung und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress. Der Räuchertofu enthält pflanzliche Hormone, die gut für die Hormonbalance sind.

ZUTATEN

- 100g Räuchertofu
- 2 Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorntoast
- 2 kleine Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

TIPP:

Mal ausprobieren mit einer italienischen Kräutermischung oder Ajvar dazu.

