



Miso-Suppe mit Tofu, Ei und Wakame

Wärmende japanische Suppe

138

kcal

11.9 g

Protein

5.7 g

Kohlenhydrate

7.8 g

Fett

15 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Eier, Soja

Zutaten

30 g Miso-Paste

100 g Naturtofu

10 g Wakame-Algen

1 Stk. Ei

Zubereitung

1. Wasser erhitzen, Wakame-Algen darin einweichen.
2. Tofu würfeln und dazugeben.
3. Etwas heißes (nicht kochendes) Wasser mit Miso-Paste glattrühren und in die Suppe einrühren.
4. Ei verquirlen und unter Rühren in die heiße Suppe einlaufen lassen.