

# Noodles met tofu en spitskool

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met de bouillon. Verhit de olie in een wokpan en fruit de knoflook circa 2 minuten. Voeg de tofu samen met de sojasaus toe en bak in circa 6-8 minuten knapperig bruin. Voeg de laatste 5 minuten de spitskool toe. Giet de noodles af en doe deze bij de tofu en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met een beetje peper en garneer met de lente-ui.

*Tip:  
vanaf fase 2B  
lekker met een  
paar gehakte  
amandelen.*



## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim noodles
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 40-50 g tofu in blokjes
- 100 g spitskool in stukjes
- 1/2 teentje knoflook
- 1 stengel lente-ui in ringetjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el sesamololie
- Peper



KCAL

281

EIWITTEN

27 g

KOOL-  
HYDRATEN

10,2 g

VETTEN

13,9 g

FASE 1A + 1B