

1A+1B

Vegetarisch

Geröstetes Brot mit Rührei und Hüttenkäse



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Broteisbeiben unter dem Grill goldbraun rösten. In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und ein Rührei aus dem Ei machen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Hüttenkäse vermengen. Mit etwas Pfeffer und Salz und einer Prise Paprikapulver würzen. Die gerösteten Broteisbeiben mit Salat, einigen Tomatenscheiben und dem Rührei belegen. Mit der restlichen Tomate servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 1 Ei
- ☐ 3 TL Hüttenkäse
- ☐ 2 Tomaten in Scheiben
- ☐ Handvoll Salat
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	348 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	17 g
Eiweiß	24 g