



1A+1B

Vegetarisch

Toast mit Rührei und Pfifferlingen



Zubereitungszeit
7 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge ca. 2-3 Minuten anbraten. Das Ei hinzufügen und noch ca. 2-3 Minuten rühren bis das Ei anfängt zu stocken. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Toastscheiben mit dem Rührei belegen und mit Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- ☐ 1 Ei, aufgeschlagen
- ☐ 150 g Pfifferlinge, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Frischer Schnittlauch
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	303 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	16 g
Eiweiß	26 g