

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
554 kcal

KOHLENHYDRATE
54,3 g

FETT
17,3 g

EIWEISS
44,5 g

BALLASTSTOFFE
10,4 g

Mittagessen

Spiegelei-Schinken-Brot

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Vollkornbrotscheiben mit dem Schinken belegen. Tomate in Scheiben aufschneiden, mit etwas Kräutersalz würzen und ein paar Scheiben auf den Schinken legen.
2. Die Eier als Spiegelei in wenig Rapsöl braten und auf das Brot legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch und je nach Geschmack mit etwas Chili bestreuen.
3. Die restlichen Tomatenscheiben dazu servieren.

Zutaten

2 Eier (Größe S)
1 TL Rapsöl
2 Scheiben Vollkornbrot
100 g Kochschinken
1 Tomate (ca. 110 g)
Schnittlauch
Kräutersalz
Salz
Pfeffer
Chili