

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
472 kcal

KOHLENHYDRATE  
44,4 g

FETT  
17,3 g

EIWEISS  
33,4 g

BALLASTSTOFFE  
7,6 g

## Mittagessen

# Vegetarisches Eierbrot

## Zubereitung (5 Min.)

1. Die Eier in Scheiben schneiden, das Brot mit dem Quark bestreichen. Die Eierscheiben auf dem Quarkbrot verteilen.
2. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit Kresse bestreuen.
3. Das Eierbrot zusammen mit den Cocktailltomaten anrichten und servieren.

## Zutaten

2 Eier, hartgekocht  
100 g Kräuterquark 20 % Fett  
2 Scheiben Roggenvollkornbrot  
6 Cocktailltomaten  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Kresse