

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
472 kcal

KOHLLENHYDRATE
44,4 g

FETT
17,3 g

EIWEISS
33,4 g

BALLASTSTOFFE
7,6 g

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 Cocktailtomaten anrichten und servieren.

Zutaten

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