

## Spinat-Rührei auf Vollkorntoast



### Für 2 Personen

- 250 g Tiefkühl-Spinat (portionierbar in Pellets)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 TL Rapsöl
- 50 g rote Paprika
- 2 große Eier (am besten Bio)
- 2 bis 3 EL fettarme Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL Frischkäse (besonders lecker schmeckt Meerrettichfrischkäse!)

### Zubereitung

1. Spinat aus dem Eisfach nehmen und abwiegen. Zwiebel fein hacken. 1 TL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und bei geringer Hitze unter Rühren auftauen lassen. Zugedeckt einige Minuten weiter garen.
2. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Eier aufschlagen und in ein Schälchen geben. Milch, Salz und Pfeffer hinzugeben, kräftig verquirlen. Brotscheiben tosten und mit dem Frischkäse bestreichen. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen.
3. Eier in der Pfanne zu Rührei verarbeiten, dabei nicht zu trocken werden lassen. Locker mit dem Spinat vermischen, abschmecken und auf den Toastscheiben verteilen. Zum Schluss die Paprikawürfel darüber streuen.

### Nährwerte pro Portion

**Energie: 355 kcal**

**Kohlenhydrate: 22 g (entspricht 2,2 KE)**

**Davon Zucker: 5,5 g**

**Eiweiß: 19 g**

**Fett: 15 g**

**Davon gesättigte Fettsäuren: 3,5 g**

**Ballaststoffe: 8 g**

### Tipp

Ein idealer Start in den Tag, mit einer großen Portion Gemüse, sättigendem Protein und wenig Kohlenhydraten.

