

Kresse-Ei auf Vollkornbrot



Für 2 Personen

- 2 Eier (am besten Bio)
- 2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
- 2 TL Margarine
- 3 bis 4 Salatblätter
- 1/2 rote Spitzpaprika
- 1/2 Beet Kresse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Eier in 6 bis 8 Minuten wachsw weich bis hart (je nach Belieben) kochen. Pellen und in Scheiben schneiden. Brote mit der Margarine bestreichen. Salatblätter abspülen, trocken tupfen und auf die Brotscheiben legen.
2. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Kresse mit der Schere abschneiden und abspülen.
3. Brote mit Eischeiben, Paprikawürfeln und Kresse anrichten und halbieren. Mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 250 kcal

Kohlenhydrate: 20 g (entspricht 2 KE)

Davon Zucker: 3 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 13 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,4 g

Ballaststoffe: 6 g

Tipp

Ein Frühstücksei hält lange satt und enthält dabei so gut wie keine Kohlenhydrate. Vollkorn sorgt für einen langsamen Blutzuckeranstieg.