

Rührei-Brot



Zubereitung

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
Kräuter ebenfalls waschen, den Schnittlauch fein hacken und den Oregano vom Stängel zupfen.

Die Eier in einer Tasse mit Salz und Pfeffer verrühren.

In einer Pfanne mit Öl zunächst die Tomaten für 5 Minuten erhitzen, dann die Eier dazugeben und langsam verrühren, bis das Ei vollständig durchgestockt ist.

Zum Schluss die Kräuter dazugeben und das fertige Rührei auf den Vollkornbrot-Scheiben verteilen.

Zutaten

für 1 Portion

50 g Kirschtomaten

10 g Schnittlauch

5 g Oregano

2 Eier

½ TL Rapsöl

2 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot

etwas Salz

etwas Pfeffer

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	591	1383
	kcal	142	332
Fett [g]		7,9	18,4
davon ges. Fettsäuren		1,65	3,9
Kohlenhydrate		8,74	20,5
Eiweiß [g]		7,91	18,5
Ballaststoffe [g]		1,75	4,1
BE		0,64	1,5
KE		0,87	2,04
Salz [g]		0,72	1,68

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de