VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · KALORIENARM · LOW FAT · SALAT

High-Protein Eiersalat mit körnigem Frischkäse

Dieser Eiersalat ist eine eiweißreiche und kalorienarme Alternative zum klassischen Rezept. Durch körnigen Frischkäse und fettarmen Joghurt wird er besonders proteinreich und leicht. Perfekt als Snack, Brotaufstrich oder Meal Prep für eine gesunde Ernährung!

10	5	2	Einfach	189 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

PROTEIN-BASIS

- 4 Eier (hart gekocht, fein gewürfelt für extra Cremigkeit)
- 100 g körniger Frischkäse, mager
- 50 g fettarmer Joghurt (macht den Salat frischer und lockerer)

WÜRZE & FRISCHE

- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Kurkuma (optional für Farbe und milde Würze)
- ½ TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

- 1 EL frischer Schnittlauch (fein geschnitten)

ZUBEREITUNG

1. Die hart gekochten Eier schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Je feiner die Stücke sind, desto cremiger wird später die Konsistenz.
2. In einer Schüssel körnigen Frischkäse, Joghurt, Senf und Zitronensaft glatt verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Basis entsteht. Diese Mischung ersetzt klassische Mayonnaise und macht den Salat deutlich leichter.
3. Die geschnittenen Eier vorsichtig unterheben, damit die Struktur erhalten bleibt und nichts zerdrückt wird.
4. Kurkuma, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles sanft vermengen. Am besten zunächst sparsam würzen und zum Schluss noch einmal abschmecken.
5. Den fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren, um Frische und Aroma zu ergänzen.
6. Den Eiersalat mindestens 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, damit sich die Aromen optimal verbinden. Nach etwa 20 bis 30 Minuten schmeckt er besonders rund und intensiv.

MAKROS PRO PORTION

189	25 g	2 g	9 g	1 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Probieren Sie als Alternative auch meinen Frühstücks-Eiersalat mit Hüttenkäse & Räucherlachs, wenn Sie es etwas herzhafter mögen.

Rezept online ansehen