



SCHWEIN · HIGH PROTEIN · LOW FAT

Lachsschinken-Rührei mit karamellisierten Zwiebeln auf Eiweißbrot

Dieses herzhaftes Frühstück vereint fluffiges Rührei mit aromatischem Lachsschinken, karamellisierten roten Zwiebeln und körnigem Frischkäse auf Eiweißbrot. Ideal für alle, die kalorienbewusst genießen und dennoch nicht auf Geschmack verzichten wollen.

5
VORBEREITUNG**10**
ZUBEREITUNG**2**
SCHEIBEN**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**308 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 SCHEIBEN

RÜHREI MIT BELAG

4 Eier (Größe M)

50 ml Sprudelwasser

1 TL Rapsöl

80 g Lachsschinken (mager, Bio)

Salz, Pfeffer

ZWIEBEL-TOPPING

1 rote Zwiebel (ca. 100 g)

1 TL Rapsöl

1 TL Balsamico-Essig

1 TL Xylit (oder Erythrit)

SONSTIGES

100 g körniger Frischkäse (fettarm)

2 Scheiben Eiweißbrot (bio)

Frischer Schnittlauch (optional)

• ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebeln karamellisieren: Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. Xylit und Balsamico hinzufügen und weitere 3 Minuten karamellisieren lassen.
- 2** Rührei zubereiten: Eier mit Sprudelwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Lachsschinken in Streifen schneiden und gegen Ende untermischen.
- 3** Brot & Belag: Eiweißbrot leicht toasten, mit körnigem Frischkäse bestreichen. Rührei mit Lachsschinken darauf verteilen.
- 4** Finish: Karamellierte Zwiebeln darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen.

• MAKROS PRO PORTION

308
KALORIEN**31 g**
PROTEIN**10 g**
KOHLENHYDRATE**16 g**
FETT**5 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen