

# Eiersalat



## Zutaten:

- 125 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Kräuter
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer



3 Portionen



15 Minuten

## **Zubereitung:**

1. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und klein schneiden.
2. Körnigen Frischkäse mit Eiern, Senf, Jod-Salz und Pfeffer rühren
3. Kräuter nach Wahl, z.B. Petersilie oder Schnittlauch hinzufügen.
4. Auf einem Vollkornbrot genießen.

## **Rezeptvariation:**

Mit Zwiebelwürfeln, Zitrone oder unterschiedlichen Kräutern probieren

## **Tipps:**

TK-Kräuter ersparen das Hacken der frischen Kräuter und sind sehr nährstoffreich.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Eiersalat



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Energie (kcal)                                 | 321,1 kcal      |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 18,9 g<br>7,2 g |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 5,5 g<br>5,1 g  |
| Protein                                        | 32,5 g          |
| Ballaststoffe                                  | 0,4 g           |

