

Strammer Max

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-6. Woche



Zutaten

1	Große Scheibe Vollkornbrot
1	Vollei
10g	Kräuterquark light
25g	Geflügelaufschnitt oder fettarme Speckwürfel

Zubereitung

1. das frische oder getoastete Vollkornbrot mit dem Quark bestreichen
2. die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten (der Geflügelaufschnitt kann roh oder gebraten verwendet werden)
3. die Speckwürfel auf das Brot geben und in der gleichen Pfanne das Ei zu einem Spiegelei braten
4. das Spiegelei auf das Brot geben

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du hier nur auf die Hälfte der vorgegebenen Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Das Ei und der Quark stellen die andere Hälfte des Fleisches dar.
- Iss dein Obst und deine Nüsse noch zusätzlich.