

Kochen**Sabine Schütze****Mittwoch, den 16.06.2021****Vollkornbrot mit Frühstücksei_****Für 1 Person****Zutaten**

1 Scheibe Vollkornbrot
Kräuterquark
Schnittlauch
1 Ei

Zubereitung:

1. Das Ei für die gewünschte Härte in Wasser kochen.
2. Die Scheibe Vollkornbrot dick mit Kräuterquark bestreichen und etwas Schnittlauch darüber geben.

Unser Tipp: Statt Butter lässt sich auch etwas Rapsöl mit eingelegten Kräutern oder Knoblauch aufs Brot träufeln. Intensiviert das Aroma und nutzt dem Cholesterinspiegel.