

**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.