



Ein sättigendes,
wärmendes
Frühstück oder
ideal als Snack.

Spinat-Tomaten Rührei

- 4 Eier
- 2 handvoll Babyspinat
- 6 Cherrytomaten
- 1 TL Olivenöl, extra nativ
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer

2 Portionen

Gemüse vorbereiten

Cherrytomaten halbieren und gemeinsam mit Babyspinat und Olivenöl kurz in einer Pfanne anschwitzen.

Rührei

Die Eier in einer extra Schüssel verquirlen und anschließend zu dem Gemüse dazu geben. Stocken lassen und währenddessen immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Brote verteilen.

Ernährungsplus

Langkettige Kohlenhydrate aus Vollkorn und viele Ballaststoffe aus dem Gemüse sorgen mit dem Protein aus dem Ei für eine lange Sättigung und Blutzuckerstabilität, entzündungsarme Mahlzeit.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER