

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!