

Frühstück

Parmaschinken-Ei-Nester



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 504 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Proteine: 38 g
Fette: 25 g

Zutaten 1 Portion:

- 2 Eier
- 4 Scheiben Parmaschinken (à ca. 14 g)
- 1 rote Paprika
- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 40 g)
- 50 g Hüttenkäse



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen. Wenn es siedet, die Eier für etwa 10 Minuten hineingeben, bis sie hart gekocht sind. In der Zwischenzeit die Paprika halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in Sticks schneiden. Vollkornbrot toastsen und mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Parmaschinken-Scheiben auf einen Teller legen. Die hart gekochten Eier aus dem Kochwasser nehmen und sie unter fließendem Wasser abschrecken und dann pellen. Die Eier jeweils halbieren und auf die Parmaschinken-Scheiben legen und einwickeln. Die Eier mit dem Hüttenkäse-Brot und den Paprika-Sticks genießen.

Tipp 1: Die Eierhälften können auch mit Serrano-, Lachs-, Nuss- oder Schwarzwälder Schinken umwickelt werden. Auch Räucherlachs ist eine leckere Alternative!

Tipp 2: Vegetarier können den Parmaschinken mit 1-2 Scheiben Käse ersetzen!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.