Eier-Aufstrich

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Schmand	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gekochte Eier fein hacken.

3. In einer Schüssel alles mit Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier-Aufstrich mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g