



Rührei mit Toast

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|------------|
| Eier | 8 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Milch | 50 ml |
| Butter | 2 EL |
| Toastbrot | 8 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist.
2. Toastbrot nach Belieben toasten und mit Rührei auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 583 kcal |
| Kohlenhydrate | 68 g |
| Eiweiß | 29 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 21 g |