

Rührei mit Toast









Zutaten

für 4 Portionen

| Eier | 8 St |
|--------------------|------------|
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz g | emahlen |
| Milch | 50 m |
| Butter | 2 EL |
| Toastbrot | 8 Scheiber |

Zubereitung



- 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 |