



# Spiegelei mit Schinken und Schnittlauch

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	10 g
Kochschinken	100 g
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schinken würfeln. Toastbrot nach Belieben toasten.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Eier in die Pfanne aufschlagen und Schinken darüberstreuen. Eier ca. 5–6 Min. zu Spiegeleiern stocken lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Toastbrot und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	34 g	Fette	24 g