

Eiaufstrich mit Curry

Rezept Nr.
014



ZUBEREITUNG

- Die Eier ungefähr 9 Minuten hartkochen und danach abschrecken.
- Den Topfen mit dem Joghurt glatt rühren. Senf und Essiggurkerlwater dazu geben.
- Paprika und Essiggurkerl kleinwürfelig schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden.
- Die Eier schälen und in Würfel schneiden.
- Alles zusammengeben und mit Curry, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.

ZUTATEN (3 Portionen)

- 2 Eier
- 125 g Magertopfen
- 30 g Joghurt 1 %
- 30 g roter Paprika
- 30 g Essiggurkerl
- 20 g Lauch
- 15 g Senf
- 10 ml Essiggurkerlwater
- etwas Curry, etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Kresse

1 Portion

Kcal	104
Eiweiß	11 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	4 g
Ballaststoffe	0,6 g
Broteinheiten	0