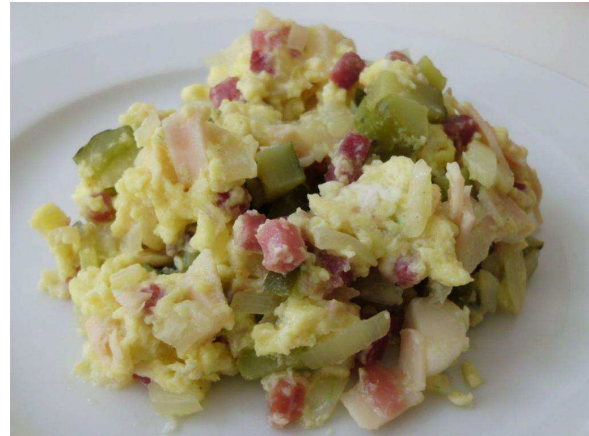


Nr. 72: Bauernfrühstück

- herzhaft, deftig, schnell -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Zwiebel	40 g
2		Salz-Dill-Gurken oder Gewürzgurken	60 g
		Schinken, geräuchert	25 g
2	Scheiben	Putenbrust-Aufschnitt	25 g
2		Eier	120 g
2	Esslöffel	Milch, 1,5% Fett	20 g
1	Esslöffel	Rapsöl	10 g

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Gurken klein schneiden. Den Schinken und die Putenbrustscheiben würfeln. Das Ei mit der Milch vermischen.

Die Zwiebeln im Öl anbraten, die restlichen Zutaten zugeben und rühren bis das Ei stockt.

Dazu passt bei größeren Portionen:
grüner Salat oder frische Tomaten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	116 kcal
Eiweiß (Protein)	9,7 g
Fett	7,8 g
Kohlenhydrate	1,9 g