

Schnittlauch & Ei

2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Vollkorngebäck (ca. 100g)

2 TL Halbfettbutter

Schnittlauch

1 Ei



Vollkornbrot enthält
etwa doppelt so viele
Ballaststoffe als
Weißbrot oder
Mischbrot.

Vollkornbrot oder Vollkorngebäck mit Halbfettbutter bestreichen und dick mit Schnittlauch bestreuen. Dazu können Sie sich ein Ei gönnen!

Nährwerte pro Portion (ca.): 399 kcal/ 17g Eiweiß/ 17g Fett/ 49g Kohlenhydrate/ 9g Ballaststoffe/ 3,3 BE