



apoday® Rezepte

Frühstück

Pikante Schinkenbrote

2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Butter
1 Scheibe gekochter Schinken
2 Scheiben geräucherter Schinken
etwas geraspelte Möhre
1 kleines Stück Paprikaschote
1 weich gekochtes Ei
frische Kräuter (Petersilie, Portulak)

Die Brote buttern. Die Brote mit Schinken belegen, mit Möhrenraspeln, Paprikaringen und Kräutern garnieren. Dazu das Ei servieren.

396 kcal (1658 kJ), 23,6 g Eiweiß, 17,8 g Fett,
36,0 g Kohlenhydrate