

# apoday<sup>®</sup> Rezepte



## Eiersalat mit Bärlauch

- 2 hart gekochte Ei (Gewichtsklasse M)
- 50 g Saure Sahne
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL Senf
- ½ TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4-5 Blätter frischer Bärlauch
- 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot

Das hart gekochte Ei grob hacken. Für die Sauce Saure Sahne, Zitronensaft, Senf und etwas Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce großzügig über das gehackte Ei träufeln und unterheben. Kurz durchziehen lassen. In der Zwischenzeit den Bärlauch fein hacken und über den Eiersalat geben. Mit zwei Scheiben Vollkorn-Knäckebrot servieren.

332 kcal (1390 kJ), 18,3 g Eiweiß, 18,0 g Fett, 22,0 g Kohlenhydrate