

Gelbe Kraftjause (Eiaufstrich mit Dinkelbrot)

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Topfen: 4 EL
- Frischkäse: 4 EL
- Ei, hartgekocht: 2 Stück
- Essiggurkerl: 2 Stück
- Paprika, gelb: 1 Stück
- Curry: 0,5 TL
- Senf: 2 TL
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- Dinkelbrot: 4 Scheibe(n)

Zubereitung:

Eier, Paprika und Essiggurkerl in kleine Würfel schneiden und mit Topfen, Frischkäse, Senf und den Gewürzen vermischen.

Den Aufstrich auf eine Scheibe Brot streichen und mit einem halben Ei und Schnittlauch dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
254 kcal	11 g	5,4 g	24 g	4 g	13 g	3,67 g	1,6 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	M - Senf