

# Herzhaftes Rührei



Fett

Milchprodukte

Gemüse

Laktosefrei

Glutenfrei

Vegetarisch

## Aufwand:

ca. 10 Minuten

## Zutaten für 1 Portion:

- 5 g Rapsöl
- 1 Hühnerei Größe M
- 200 g Tomate
- 50 g Emmentaler ohne Rinde
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprika edelsüß, Basilikum

## Zubereitung:

1. Die Tomaten und den Käse in Stücke schneiden.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das verquirlte Ei darin anbraten und zerkleinern.
3. Die Tomaten, den Käse und etwas Basilikum sowie die Gewürze zum gegarten Rührei geben.
4. Den Rest des Basilikums als Deko verwenden.

## Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
271	5	17	20	519	2,6



**Geeignet für:**  Guten Start in den Tag  Low-Carb Ernährung  Eiweißreiche Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!