

# Rührei mit Tomatentopping



## Aufwand:

Vorbereitung: ca. 5 Minuten  
Garzeit: ca. 5 Minuten

## Zubereitung:

1. Verquirle die Eier und würze sie mit Salz und Pfeffer.
2. Brate sie in einer Pfanne zu einem Rührei an.
3. Schneide die Tomate klein.
4. Richte das Rührei an.

## Zutaten für 1 Portion:

- 2 Hühnereier Größe M
- 1 kleine Tomate (ca. 50 g)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

## Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
147	3	12	9	56	0,6

**Geeignet für:**  Guter Start in den Tag  Low-Carb Ernährung  Glutenfreie Ernährung

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