



# MAGIC SLIM SYSTEM

## Kressebrot mit Ei

### Zutaten: Kressebrot mit Ei Zutaten: für 1 Portion

- 1 Ei
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ¼ Schachtel Camembert
- 1 TL Halbfettmargarine
- ½ Kästchen Kresse
- 1 Orange
- ½ Banane
- ½ Zitrone
- Süßstoff
- Salz

#### Zubereitung:

Das Frühstücksei 6 Minuten oder je nach Geschmack kochen. Die Vollkornbrotsscheiben dünn mit Margarine bestreichen. Dann mit Camembert belegen und die geschnittene Kresse darauf verteilen. Das Ganze zweimal diagonal durchschneiden und auf dem Teller anrichten. Das Ei in einem Eierbecher dazustellen und etwas mit Salz würzen. ½ Orange und die Zitronenhälfte auspressen und den Saft in einem Schälchen mit Süßstoff verrühren. Die andere Hälfte der Orange und die Banane schälen und klein schneiden. Zum Rest dazugeben und als Fruchtsalat servieren.

#### Nährwerte:

- je Portion 373 kcal
- 20g Eiweiß
- 13g Fett
- 36g Kohlenhydrate

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen  
Dein Team von...

