



# MAGIC SLIM SYSTEM

## Rührei auf Vollkornbrot

### Zutaten: für 1 Person 2 Scheiben Vollkornbrot

- 150g Salat
- 1 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Schnittlauch
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl
- 200g Buttermilch

### Zubereitung:

Das geputzte und getrocknete Salatgemüse zerkleinern. Einige ganze Blätter beiseite legen. Den Salat mit einer Sauce aus Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Schnittlauch auf einem Extrateller zubereiten. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rapsöl in die Pfanne geben und die Eiermasse zum Rührei verarbeiten. Die Brotscheiben mit den ganzen Salatblättern belegen. Dann das Rührei auf einer Scheibe verteilen und mit der zweiten Scheibe bedecken. Dazu den Salat und 1 Glas Buttermilch genießen.

### Nährwerte:

- je Portion 370 kcal
- 20g Eiweiß
- 10g Fett
- 41g Kohlenhydrate

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



MAGIC SLIM SYSTEM