



Bauernfrühstück mit Käse

Eine perfekte Mahlzeit nach dem Krafttraining



Nährwerte

1 Portion

588,1 kcal / 48,7g KH / 47,3g E / 31,1g F

1 Portion ohne Käse

462,1 kcal / 47,8g KH / 33,8g E / 23,5g F

Zutaten

- 250g Kartoffeln
- 3 Eier
- 30g Würfelspeck (light Version)
- 1/2 Zwiebel
- 50g Gratinkäse light
- 1 EL Öl (am besten Raps- oder Olivenöl)
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Kräuter

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

25 Minuten

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
2. Die Kartoffeln ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen
3. In der Zwischenzeit die Eier mit den Gewürzen mit dem Mixer aufschlagen. (Ich nehme noch etwas Milch dazu, um die Masse zu strecken)
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Speck und Zwiebeln kurz anbraten
5. Kartoffeln hinzugeben und anbraten. Eventuell mit Pfeffer und Paprika würzen.
6. Wenn die Kartoffeln leicht braun sind die Masse auf eine Hälfte der Pfanne schieben.
7. Nun die aufgeschlagene Ei-Masse über die Kartoffeln gießen, sodass sie sich in der Pfanne verteilt.
8. Ab und zu die Pfanne leicht schwenken, damit die Ei-Masse verteilt wird.
9. Wenn das Ei leicht angestockt ist, den Käse und etwas Kräuter in der Pfanne verteilen.
10. Wenn die Ei-Masse fast fest ist, den Pfanneninhalt auf einen Teller geben. Dabei die Hälfte ohne Kartoffeln über die andere Hälfte klappen.
11. Fertig ist ein leckeres Bauernfrühstück.

Ich nehme dazu gerne noch einen Dip. dieser besteht aus saurer Sahne, Zitrone, fettarmen Joghurt, Salz, Pfeffer und Chili Flocken.

Guten Appetit !