

Rührei mit Krabben

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

1 Ei
1 Eiweiß
1 TL Öl
50 g Krabben
2 Scheiben Vollkornbrot
Pfeffer,
Salz,
Schnittlauch

Zubereitung:

Das Ei und das Eiweiß verquirlen, die Krabben hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne (möglichst beschichtet) erhitzen und alles bei mittlerer Hitze stocken lassen und dann so lange in der Pfanne lassen (die feste Masse immer vom Boden abkratzen), bis das Rührei fertig, aber noch nicht zu trocken ist. Das Rührei auf den Vollkornbrotstücken anrichten und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion:

350 kcal 27 g Eiweiß 12 g Fett 2,8 BE

