Landfrühstück

Für 1 Person

1 Ei
1 Tomate
50 g Frischer Landrahm
1 TL Schnittlauchröllchen
1 Laugenbrezel
1 Roggenbrötchen einige Radieschen
1 Scheibe gekochter Schinken
50 g Camembert
einige Radieschen
0,2 l Brottrunk

Das Ei in etwa 5 Minuten hart kochen. Die Tomate halbieren, mit etwas Landrahm bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Brezel und das Brötchen aufschneiden und mit Landrahm bestreichen. Mit gekochtem Schinken und Camembert belegen. Dazu Radieschen, das hart gekochte Ei sowie ein Glas Brottrunk servieren.

657 kcal (2749 kJ)
35,8 g Eiweiß
35,4 g Fett
47,4 g Kohlenhydrate (3,9 BE)