

Rezept der Woche

Gefüllte Eier

Zutaten:

- 10 hart gekochte Eier
- 3 TL Gemüsebrühe
- Messerspitze Curcuma
- 1 TL Curry
- Messerspitze Paprikapulver
- 1TL Culiect
- 2 EL Mayonnaise (aufgepasst, ohne Zucker)
- 1 fein geschnippelte Frühlingszwiebel
- 10 g Butter
- Pfeffer



Zubereitung

- Halbiere die Eier.
- Das Eigelb herausnehmen und in eine Schüssel tun.
- Die halbierten Eier auf einen Teller legen und auf Küchenpapier legen, damit sie nicht verschieben können.
- Eigelb mit allen Kräutern, Mayonnaise und Butter zu einer glatten festen Masse zusammen mischen.
- Die Masse in einen Spritzbeutel geben und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.
- Anschließend in die ausgehöhlten halben Eier spritzen.

Nährwerte pro Ei:

- Gemüseportion: 0
- Eiweißportion: 0,5
- Kohlenhydrate: 0

Tipp:

Die Eier nach dem Pellen kurz unter Wasser abspülen, damit keine Pelle am Ei zurückbleibt.

Eier im Schüsselchen

Zutaten:

- 4 Eier
- 4 EL Sojajogurt (max. 4 KHD pro 100 g)
- 1 EL getrocknete Tomaten
- 2 EL Käse (20 g Fett i.T.)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 4 Blätter Basilikum

Zubereitung

- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Die Ofen-Schüsselchen von innen mit Olivenöl einpinseln.
- In jedes Schüsselchen ein Ei schlagen und 1 EL Sojajogurt hinzufügen.
- Ungefähr 7 bis 10 Minuten im Ofen belassen, bis das Eiweiß fest geworden ist.
- Pfeffern und salzen nach Geschmack.
- Tomaten, Käse und Basilikum in dünne Streifen schneiden und darüber geben.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 0
- Eiweißportion: 1,25
- Kohlenhydrate: 2

Tipp:

Ganz lecker ist es, dazu Streifen von Vollkornbrot oder Sauerteigbrot zu servieren (die KHD für das Brot dann extra rechnen).

Das Brot wird in 1,5 cm breite Streifen geschnitten und in Öl goldbraun gebraten oder geröstet.

Variation:

Etwas Spinat unten in das Schüsselchen legen (extra KHD berechnen!).



Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de