

Frühstück

Vollkornbrot mit Ei + Paprika



Zutaten

Nährwerte

| | | | | |
|----------|---------|------|-------|---------------|
| | | | | |
| 0 | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Kalorien | Protein | Fett | Carbs | Ballaststoffe |

Snack



Zutaten

Nährwerte

| | | | | |
|----------|---------|------|-------|---------------|
| | | | | |
| 0 | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Kalorien | Protein | Fett | Carbs | Ballaststoffe |

Mittagessen



Zutaten

Nährwerte

| | | | | |
|----------|---------|------|-------|---------------|
| | | | | |
| 0 | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Kalorien | Protein | Fett | Carbs | Ballaststoffe |

Abendessen



Zutaten

Nährwerte

| | | | | |
|----------|---------|------|-------|---------------|
| | | | | |
| 0 | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Kalorien | Protein | Fett | Carbs | Ballaststoffe |

Total: 0 kcal || Proteine 0 g / Fett 0 g / Kohlenhydrate 0 g / Ballaststoffe 0 g

Frühstück

Vollkornbrot mit Ei + Paprika



Zubereitung

Snack



Zubereitung

Mittagessen



Zubereitung

Abendessen



Zubereitung

1. Tomaten und Paprika waschen. Zusammen mit der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Zwiebeln andünsten. Paprika hinzugeben und einige Minuten schwenken. Zuletzt Tomaten zugeben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Kurz umrühren und in eine Schüssel füllen.
3. Pfanne wieder auf die Flamme stellen. Eier dicht beieinander in die Pfanne geben. Die Spiegeleier leicht stocken lassen. Das Gemüse über den Eiern verteilen.
4. Laktosefreien Feta mit der Hand über der Pfanne zerbröseln. Pfanne abdecken und Käse anschmelzen lassen.
5. Oregano über die Eier streuen und in der Pfanne servieren.

Total: 0 kcal || Proteine 0 g / Fett 0 g / Kohlenhydrate 0 g / Ballaststoffe 0 g