



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Brotaufstrich mit Eierquark



Vor-und zubereiten: ca. **10 Min.**

Zutaten

Für 1 Person

2-3 EL Halbfettquark
1 Ei, gekocht
 Frische Kräuter
 Pfeffer, Salz

2 Scheiben Vollkornbrot
 Radieslscheiben

Zubereitung

in kleinste Würfeli schneiden
zerkleinern und daruntermischen
würzen

auf Teller legen und mit der Eier-Quarkmasse bestreichen
Brote belegen

Tipp: Geeignet als proteinreiche Frühstücksalternative zum Konfibrot, als Zwischenmahlzeit bei Hunger oder ergänzt mit einem kleinen Salat als leichte Hauptmahlzeit.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch