



## Effektiv Essen Rezept

### Vollkornbrot mit Frischkäse

---

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- etwas Petersilie
- Salz & Pfeffer

---

#### Zubereitung:

- Eier hart kochen.
- Brote mit Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Petersilie bestreuen.
- Zusammen mit den Eiern schmecken lassen.

Tipp: Dazu schmecken auch gut Gemüsesticks.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g