

STAND: JULI 2016

Rührei



Zutaten

1 Portion

100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
120 ml	Eier
Ein kleines Stückchen	Butter/Margarine
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Eier, Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral und die Gewürze miteinander verschlagen. Butter/Margarine in einer Pfanne schmelzen. Die Eimischung dazugeben und bei gelegentlichem Umrühren braten, bis die Mischung eine weiche und cremige Konsistenz annimmt.

Tipp

Wer es herzhaft mag fügt geriebenen Käse hinzu.

Wer es süß mag ersetzt die Gewürze durch eine Handvoll Cornflakes und würzt mit Zucker und Zimt.

Nährwerte pro Portion:

Energie	513 kcal
Eiweiß	24,4 g
Kohlenhydrate	24,5 g
Fett	35,6 g