



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Vollkornbrötchen mit Kräuter-Ei-Frischkäse

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



#### **Zutaten:**

- 2 Vollkornbrötchen (normale Größe)
- 2 Eier
- 200 g körniger Frischkäse
- 30 g gemischte Kräuter
- 2 TL Zitronensaft

#### ***Für den nicht fastenden Partner:***

Bereiten Sie vom Kräuter-Ei-Frischkäse-Aufstrich ca. 50 g mehr zu und reichen ein weiteres Brötchen dazu.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• 1 Fleischtomate alternativ: 1 kleine Gurke</li><li>• 5 Radieschen</li></ul>	<b>Für Vegetarier:</b> geeignet
---	---------------------------------

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
355	17 g	12 g	30 g

### Zubereitung:

1. Eier hart kochen (ca. 8 min), abschrecken, abkühlen lassen und pellen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und klein schneiden. Als Kräuter eignen sich: Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten), Kresse (z. B. Brunnenkresse), Basilikum, Petersilie und/oder frische Thymianblättchen. Einige Blätter zum Garnieren aufheben.
3. 1 Ei fein hacken und zusammen mit den Kräutern unter den Frischkäse mischen, mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomate, Gurke oder Radieschen (je nach Vorlieben und Verträglichkeit können Sie auch Kohlrabi, rote Paprika, Chicoree etc. verwenden) sowie das zweite Ei in Scheiben schneiden.
5. Brötchen halbieren, mit der Ei-Kräuter-Frischkäse-Masse bestreichen, Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben sowie die Eierscheiben darauf verteilen und mit den beiseite gestellten Kräuter garnieren. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

### **Tipp**

Das Grün frischer Radieschen ist essbar, insbesondere wenn die Radieschen aus dem eigenen Garten stammen oder es sich um ein Bioprodukt handelt. Es hat weniger Schärfe als die kleinen roten Knollen. Sie können es wie Spinat zubereiten, in Ihren Salat mischen oder gleich im Kräuter-Frischkäse-Aufstrich verarbeiten.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.