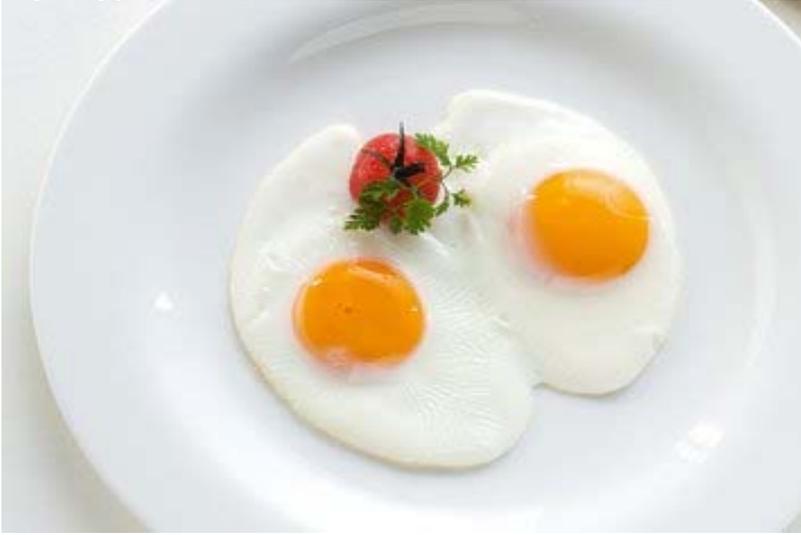


Spiegelei



Zubereitungszeit

5 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 210 kcal

Eiweiss: 14 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 1 g

Zutaten für 1 Portion

2 Prisen

Salz

1 TL

Butter

2

frische Eier

Zubereitung

1. Die Hälfte des Salzes in eine beschichtete Pfanne streuen. Butter dazugeben, bei mittlerer Hitze erwärmen. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Sobald die Butter leicht schäumt, Eier vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Bei kleiner Hitze 3-4 Minuten braten. Eier anrichten und mit restlichem Salz abschmecken.