



Eier-Tomaten-Fliegenpilze

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Romatomen	4 St.
Mayonnaise	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Gefrierbeutel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
2. Tomaten halbieren und mithilfe eines kleinen Löffels Kerne herauskratzen. Mayonnaise in einen Gefrierbeutel geben und eine kleine Ecke abschneiden.
3. Fliegenpilze zusammensetzen. Hierfür Tomatenhälften mit kleinen Mayonnaise-Tupfen verzieren. Tomaten auf die Eier setzen. Diese zum Servieren in einen Teller stellen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Fliegenpilze sind für jedes Büfett ein Highlight. Verteile etwas Salatblätter in dem Teller, damit die Eier besser stehen bleiben. Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	211 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	14 g