



Frühstücks Wraps mit Tomaten, Spiegelei und Bacon



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bacon	8 Scheiben
Eier	8 St.
Wraps	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Petersilie mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Bacon darin ca. 2 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und im Bratenfett Tomaten von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier aufschlagen und jeweils über eine Tomatenscheibe geben. Zu Spiegeleier ausbacken.
3. Wraps nach Belieben in der Pfanne erwärmen und mit Frischkäse bestreichen. Bacon und Tomaten-Spiegelei darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	429 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g