



Gefüllte Eier mit Thunfisch

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Thunfisch im eigenen Saft	150 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Joghurt, natur	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Die Eier darin ca. 10 Min. hart kochen. Anschließend abschrecken und pellen.
2. Den Thunfisch abgießen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Eier halbieren und Eigelb entfernen.
3. In einer Schüssel Eigelb, Thunfisch und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfischmasse in einen Spritzbeutel füllen und die Eierhälften damit füllen. Gefüllte Eier mit Thunfisch mit Schnittlauch garnieren und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	342 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g