



# Rührei mit Toast

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Toastbrot	8 Scheiben

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist.
2. Toastbrot nach Belieben toasten und mit Rührei auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	583 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g