



# Spiegelei im Toast mit Speck

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	8 Scheiben
Speckstreifen	125 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Toastbrotsscheiben jeweils mithilfe eines Glases ausstechen, sodass ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleibt. Pfanne bei hoher Stufe erhitzen und Speck ca. 3 Min. knusprig braten. Speck aus der Pfanne nehmen.
2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Toastbrot von beiden Seiten im Bratenfett ca. 2 Min. goldbraun rösten. Eier aufschlagen und in das Loch gießen. Spiegeleier ca. 4 Min. stocken lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Toastbrot mit Spiegelei aus der Pfanne nehmen, auf Tellern verteilen und mit Speck servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	27 g