



Das ABC Der Ernährung: Frühstücks-Sandwich

Zutaten:

- 1 großes ganzes Ei
- 1 fettreduzierte Käsescheiblette
- 2 Scheiben mageren Kochschinken
- 1 Vollkorn-Toastbrötchen

Zubereitung:

1. Toastbrötchen toasten, Schinken in Pfanne braten und auf die eine Hälfte des Brötchens legen.
2. Ei in der Pfanne mit Backtrennspray braten und auf Schinken setzen. Käse auf Ei legen und mit der anderen Hälfte des Toastbrötchens zudecken.