1A+1B Fisch

Croissant mit Rührei und Lachs

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Ei hinzufügen und rühren bis das Ei gestockt ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden und das grüne Teil der Gartenkresse abschneiden. Das Croissant aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem Rührei und dem Lachs belegen und mit der Gartenkresse garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle croissant
- [ ] 1 TL Frischkäse light
- [ ] 1 kleines Ei (Größe S)
- [ ] 10 g geräucherter Lachs
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Gartenkresse
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**304 kcal**
Kohlenhydrate	**2 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**22 g**