3

Gefüllte Eier

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Eier halbieren und das Eigelb vorsichtig herauslösen. Das Eigelb mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Mischung in einen stabilen Gefrierbeutel oder Spritzbeutel geben. Eine Ecke des Gefrierbeutels abschneiden und die Mischung in die Eihälften spritzen.

Zutaten

- [ ] 2 hart gekochte Eier, gepellt
- [ ] ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ EL magerer Quark
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Schnittlauch, gehackt
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**182 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**1 g**
Eiweiß	**13 g**