1A+1B

Gefülltes Brötchen mit Ei und Frühlingszwiebel

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Deckel des Brötchens abschneiden und das weiche Brot herausrupfen. Das weiche Brot vollständig flachdrücken und unter das ausgehöhlte Brötchen legen. Das Ei in das ausgehöhlte Brötchen aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 1 kleines Ei (Größe S oder M)
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**233 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**10 g**
Eiweiß	**21 g**