2B

Rührei mit Pfifferlingen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Verquirle die Eier mit der Sojasoße. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Pilze kurz an. Gieße die Eiermischung dazu und rühre, bis sie anfängt zu stocken. Röste das Brot im Toaster. Würze die Eier mit Pfeffer und Salz. Bestreiche den Toast mit Margarine und gib das Rührei darauf. Mache einen Salat aus Tomate, Avocado, Olivenöl, Pfeffer und Salz.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] ½ EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 100 g Pfifferlinge (oder normale Champignons oder Shiitake)
- [ ] 1 Scheibe Vollkornbrot
- [ ] 1 EL Öl
- [ ] ½ Avocado, in Stücken
- [ ] 1 Tomate, in Spalten
- [ ] Grobes Meersalz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Butter

Nährwerte pro Person

Energie	**539 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**41 g**
Eiweiß	**23 g**