



2B

Vegetarisch

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 Eiemischung 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