



HERBES ROGGEN-VOLLKORN MIT FRUCHTIGEM EIERSALAT

- die Stärkung für zwischendurch -

Roggen-Vollkorn-Brot
2 Orangen
1 Apfel
2 Frühlingszwiebeln
4 hartgekochte Eier
1 EL Salatmayonnaise
4 EL Magermilchjoghurt
Frischen Schnittlauch
Currypulver
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schritt 1

Schäle und filetiere die Orangen.

Schritt 2

Schneide den Apfel in kleine Würfel und die Frühlingszwiebel in kleine Ringe.

Schritt 3

Die bereits hart gekochten Eier schälen und vierteln.

Schritt 4

Vermenge diese Zutaten in einer Schüssel und gib jetzt die Mayonnaise, den Joghurt und den Schnittlauch dazu. Bei der Mayonnaise und dem Joghurt kannst Du gerne die Menge nach Belieben anpassen. Zum Schluss wird noch mit Curry, Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Schritt 5

Verteile den fertigen Eiersalat auf Deinem Roggen-Vollkorn-Brot.