



Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 1 Glas (à 500 ml)

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 1330 kJ, 318 kcal, 45 g Kohlenhydrate,
16 g Eiweiß, 8 g Fett, 281 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du das Ei kochen. Dazu Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Eier mit einer Nadel an der flachen Seite einstechen, hineinlegen und circa acht Minuten lang hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend pellen und in Würfel schneiden.

Step 2:

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhre schälen und auf einer groben Reibe raspeln.

Step 3:

Einen Teelöffel Gemüsebrühe in ein Schraubglas (500 ml) geben und einen Teelöffel Sojasauce dazu geben. Dann die Nudeln, das Ei, die Frühlingszwiebeln, die Möhrenraspel und die Bambussprossen hineingeben. Nun kannst du das Glas verschließen und es beispielsweise mit zur Arbeit nehmen. Dort einfach mit kochendem Wasser aufgießen, umrühren und fünf Minuten ziehen lassen.

Zutaten

Menge

1	Ei
1	Frühlingszwiebel
1	Möhre
1 TL	Instant-Gemüsebrühe
1 TL	Sojasauce
50 g	Mie-Nudeln
2 EL	Bambussprossen aus dem Glas
	kochendes Wasser