



# Toast meets Spiegelei



## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 1439 kJ, 344 kcal, 19 g Kohlenhydrate, 16,5 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 275 mg Cholesterin, 1,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

**schnell** **veggie**

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst gibst du die Butter in einer Pfanne und lässt sie schmelzen. Dann schlägst du die beiden Eier dazu und lässt sie stocken.

### Step 2:

Währenddessen toastest du das Toastbrot im Toaster knusprig. Anschließend bestreichst du den Toast mit Ketchup und legst je eine Scheibe Käse darauf. Dann schichtest du je ein Spiegelei darüber und würzt beide Toasts mit Salz und Pfeffer.

## Zutaten

### Menge

1 EL	Butter
2	Eier
2 Scheiben	Toastbrot
2 EL	Ketchup
2 Scheiben	Käse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Tipp

Du kannst den Ketchup noch ein bisschen pimpen, indem du ein wenig Zimt darüber streust.