

Rezept

Herzhafte Frühstücks-Bowl

Ein Rezept von Herzhafte Frühstücks-Bowl, am 07.11.2024

Zutaten

2 Eier	4 Radieschen
3 TL Rapsöl	Salz
Pfeffer	125 g Kirschtomaten
80 g Bergkäse (am Stück, z. B. Stilfser)	50 g Baby-Blattspinat
2 TL Aceto Balsamico bianco	100 g Rote-Bete-Hummus
1 EL Pinienkerne	½ Beet Kresse
1 Müslistange	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 36 g F, 25 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 4-5 Min. wachweich kochen. Inzwischen die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit 1 TL Öl vermischen, salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
2. Die Eier abgießen, kalt abschrecken und schälen. Spinat waschen, trocken schleudern und auf zwei Transportbehälter (vorzugsweise Schüsseln mit Deckel) verteilen. Mit dem rest-lichen Öl (2 TL) und dem Balsamessig beträufeln, salzen und pfeffern. Die Eier jeweils in die Mitte setzen, Radieschen, Tomaten, Käse und Hummus rundherum verteilen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und über die Bowls streuen. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden und ebenfalls darüberstreuen. Die Transportbehälter gut verschließen. Die Müslistange in Scheiben schneiden und separat verpacken.
4. Dann vor Ort die Bowls gegebenenfalls bis zur Verwendung kalt stellen. Vor dem Verzehr die Eier halbieren (eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen, falls vorhanden) und die Bowls mit dem Brot genießen.