



 15 Minuten

 Einfach

GRATED EGG TOAST

Sogar Eiertost geht fancy – TikTok beweist es mit dem Grated Egg Toast! Hier wird das Ei einfach auf den Toast gerieben. Klingt verrückt? Schmeckt verrückt!

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Grated Egg Toast das Ei ca. 8 Min. hart kochen, abschrecken und pellen.

SCHRITT 2

Die Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und nach 1 - 2 Min. abgießen. Anschließend mit einer Gabel grob zerdrücken und mit dem Körnigen Frischkäse mischen.

SCHRITT 3

Den Spinat waschen und trocken schütteln. Die Rote Bete in schmale Scheiben schneiden. Die Stullen mit der Erbsen-Frischkäse-Mischung bestreichen. Spinat und Rote Bete darauf verteilen und das Ei mit der feinen Seite der Küchenreibe darüberreiben. Mit Salz, Pfeffer und Sesam bestreuen. Fertig ist der TikTok-Toast mit geriebenem Ei.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1089/260

Fett (g): 6

Kohlenhydrate (g): 31

Eiweiß (g): 17



 Zutaten

2 Portionen

1 Ei (L)

75 g TK-Erbsen

75 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 Handvoll Baby-Spinat

1 kleine, vorgegarte Rote-Bete-Knolle

2 große Scheiben knuspriges Vollkornbrot

1 Prise Salz, Pfeffer, Sesam