

## REZEPT

# Eier-Aufstrich

#Resteverwertung #Rezept  
#Eiaufstrich #restlverwertung  
#Ostern #happyeaster



Zubereitung: 10 Minuten  
Portionen: 4 Portionen

### Was du brauchst:

- 4 hartgekochte BIO-Eier
- ½ Pkg. Magertopfen (ca. 125g)
- 2 EL Frischkäse leicht
- 2 TL Estragonsenf
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt)

### Zubereitung:

1. Wenn du dieses Rezept ausprobierst und noch keine harten Eier im Kühlschrank hast, musst du diese vorher natürlich kochen und dann in kaltem Wasser abschrecken.
2. Eier schälen und klein schneiden und mit dem Magertopfen und Frischkäse in einer Schüssel verrühren.
3. Jetzt den Senf, die Gewürze und den klein geschnittenen Schnittlauch begeben und alles gut verrühren.
4. Et voilà, du bist fertig!

**Tipp:** Die Kombi aus Hühnerei und Milchprodukt bietet dir viel biologisch hochwertiges Eiweiß und sättigt daher mit 1-2 Scheiben Vollkornbrot und einer Handvoll knackigem Gemüse sehr gut. Probier es aus und spüre bewusst dein Sättigungsgefühl.

