

## Zutaten | 4 Portionen

5	Eier
150 g	Mehl
½ l	Milch
	Salz
8 EL	Öl
	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Eier, Mehl, Milch und eine Prise Salz mit dem Mixer verquirlen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- 4 Esslöffel Öl in Pfanne erhitzen.
- Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne geben, etwas Anbräunen und dann langsam mit Kochlöffel rühren bis sich kleine „Klößchen“ bilden. Eier immer wieder wenden bis diese rundherum goldbraun sind. Die zweite Hälfte der Masse genauso bearbeiten.
- Das fertige Eierrühr mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel frisches Obst der Saison.

## Tipp:

Wer es gerne herzhaft mag kann der Eiermasse Zwiebeln, Speck und Tomaten hinzufügen, kurz mitbraten und mit frischen Kräutern bestreut das „Bauernfrühstück“ servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 259 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
496 kcal	32 g	36,5 g	13,8 g	190 mg