

Herzhafte Frühstücksgläser

Zutaten | 4 Portionen

4 Scheiben	Schwarzbrot
1 EL	Butter
4 Scheiben	Frühstücksspeck
1 TL	Butter
1 EL	Rapsöl
4	Eier Größe M
	Salz und Pfeffer
	Schnittlauch
4	Delikatessgurken
8 EL	Frühlingsquark

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Schwarzbrot grob zerkrümeln, in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter rösten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Den Frühstücksspeck in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten und in mundgerechte Stücke teilen. Zur Seite stellen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Eier verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und in der Pfanne unter stetigem Rühren stocken lassen.
- Die Gurken würfeln.
- Jetzt alles in 4 Gläser schichten: Zuerst die Schwarzbrotbrösel, dann Rührei, je 2 EL Frühlingsquark, Speck und Gurkenwürfel.
- Mit etwas Schnittlauch dekorieren

Tipp:

Ersetzt man den Speck durch Käsewürfel, erhält man eine leckere vegetarische Variante.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
155 kcal	7.45 g	13.5 g	9.58 g	40.7 mg