



Eier mit Ofentomaten und Speck

Zubereitung

Spiegeleier mit Speck und Ofentomaten
für zwei Personen

Siehe Schritte

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen
Tomaten waschen und aufs Blech
Speck ebenfalls auf das Blech
Eier trennen
Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen
Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden
Mit Käse mischen und in Eischnee untermischen; Auf
Backblech 4 große Häufchen Eischnee mit einer
Mulde setzen
Für 3 min backen
Danach jeweils ein Eigelb in eine Mulde geben
Weitere 3-5min backen
Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 min

Schwierigkeit: nicht leicht

Pro Portion:

473 kcal

8 kh

34g Fett

32g Eiweis



Zutaten

100g Cherrytomaten

4 Eier

2 Frühlingszwiebeln

140g geriebener Gouda

4 Scheiben Frühstückspeck

Meersalz

Pfeffer

Scannen und Zutaten sofort
auf dem Einkaufszettel:

