



# 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 unterrühren; 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:

