



Kefen auf Toast

(Für 1 Person)

150 g Kefen

2 Scheiben Vollkorntoastbrot

30 g magere Schinkenwürfelchen

wenig Salz

wenig Öl zum Dünsten

- Kefen waschen, abfädeln und in wenig Öl andünsten.
- Schinkenwürfelchen zugeben, und wenn nötig etwas Flüssigkeit.
- 5–7 Minuten weiter dünsten bis die Kefen gar sind.
- Inzwischen die Vollkornbrotscheiben toasten,
- auf einen Teller legen und die Kefen darüber anrichten.

1 Portion enthält ca.: 302 kcal / 1266 kJ, 8 g Fett, 17 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate (20 g anrechnen).

Mit einem Tomatensalat und einer Frucht als Nachspeise kann das Gericht zu einem kleinen Mittag- oder Abendessen ergänzt werden.

Das Rezept kann auch für 2 Personen zubereitet werden, indem man die Zutaten verdoppelt.

mf