



PS.

1A+1B

Fish

## Croissant mit Rührei und Lachs



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Ei hinzufügen und rühren bis das Ei gestockt ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden und das grüne Teil der Gartenkresse abschneiden. Das Croissant aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem Rührei und dem Lachs belegen und mit der Gartenkresse garnieren.

### Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle croissant
- ☐ 1 TL Frischkäse light
- ☐ 1 kleines Ei (Größe S)
- ☐ 10 g geräucherter Lachs
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Gartenkresse
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 304 kcal |
| Kohlenhydrate | 2 g      |
| Fett          | 19 g     |
| Ballaststoffe | 15 g     |
| Eiweiß        | 22 g     |