



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répai Eszter

SNIDLINGES TOJÁSKRÉM

A tojás magas teljesértékű fehérje- és alacsony szénhidrát tartalommal rendelkezik, ezért a testépítők előszeretettel fogyasztják. Heti 5-6 darabnál ne fogyassunk belőle többet, ugyanis amellett, hogy sok értékes tápanyagot tartalmaz, jelentős koleszterin tartalommal is rendelkezik.

HOZZÁVALÓK

4 db tojás
2 ek vaj

3 ek snidling
1 tk mustár
ízlés szerint só ízlés
szerint

(Zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A tojásokat főzzük keményre, majd hámozzuk meg.
- 2 A meghámozott tojásokat egy nagylyukú reszelőn reszeljük le.
- 3 Adjuk hozzá az összes többi hozzávalót, majd keverjük amíg krémes állagot nem kapunk.
- 4 Teljes kiőrlésű kenyérből készült pirítóásra kenve, sok zöldséggel fogasszuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



Auchan