

Eier-Canapés

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

150 g	Rahmquark	
1 Esslöffel	Curry	
1 Esslöffel	Senf	
½ Teelöffel	Salz	
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten	alles in einer Schüssel verrühren
4	Eier, hart gekocht, grob gehackt	sorgfältig daruntermischen
4 Scheiben	Toastbrot, geröstet	Eiermasse gleichmässig darauf verteilen, diagonal halbieren
wenig	Schnittlauch, Kerbel oder Dill, fein geschnitten	Canapés damit garnieren

Tipps

- Eier mit dem Eierschneider würfeln.
- Auf einem Buffet oder als kleine Mahlzeit mit einem Salat servieren.

Pro Person: 13 g Fett, 13 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 988 kJ (236 kcal)

