Eiaufstrich light-Variante

Ein feines Rezept für die schlanke Küche: Der Eiaufstrich light-Variante schmeckt auch ohne Mayonnaise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 Stk.	Eier (gekocht)
120 g	Magertopfen
1 Stk.	Schmelzkäse
2 EL	Essiggurkerlwasser
3 Stk.	Essiggurken
1 TL	Senf
1 EL	Kren
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Eiaufstrich light-Variante** zunächst die Eier hart kochen, etwas abkühlen lassen. Von einem Ei das Eiweiß vom Dottern trennen und beiseite legen.

2. Mit dem Rührgerät Dotter, Schmelzkäse, Essiggurkerlwasser und Magertopfen gut verrühren. Gewürze unterheben.

3. Das Eiweiß und die Sauren Gurken klein würfeln, ebenfalls unterheben und verrühren. Danach kühl stellen oder gleich verzehren.

Tipp

Der Eiaufstrich light-Variante ist ein kalorienarmer Brot- oder Toastbelag, schmeckt aber auch sehr

gut als Dip zu Gemüse und Crackern.