Low Carb Eierspeis

Mit dem Rezept für eine Low Carb Eierspeis fängt der Tag erst richtig gut an. Ein gesundes Frühstück, das nicht nur in der Früh gut schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 8 min

Gesamtzeit: 23 min

Zutaten

2 Stk.	Eier
1 Schuss	Milch (oder Wasser)
0.5 TL	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Low Carb Eierspeis** zuerst die Eier in eine Schüssel schlagen, danach Milch oder Wasser zugeben und alles gut verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Jetzt Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Eimasse zugeben, wenn die Pfanne heiß ist. Die Hitze nun reduzieren und die Eierspeis für etwa zwei Minuten braten lassen. Danach wenden und für weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Dabei aufpassen, dass die Eierspeis nicht anbrennt, wenn die Hitze zu hoch ist, die Pfanne einfach von der Platte nehmen. Die Eierspeis ist fertig, wenn das Ei schön fest geworden ist. Dann aus der Pfanne nehmen und gleich servieren.

Tipp

Die Low Carb Eierspeis lässt sich auch mit frischem Gemüse zubereiten. Dazu einfach Tomaten, Paprika oder Brokkoli klein schneiden und vor dem Braten der Eierspeis kurz in der Pfanne anbraten. Mit einem frischen Salat serviert, schmeckt die Eierspeis auch als Hauptgericht sehr gut.