

## Stulle des Monats



### 'n Appel und 'n Ei

Dieses Frühstück enthält alles,  
was ein Landschaftsgärtner braucht:

**Im Eiersalat gibt's wertvolles Eiweiß und wie im Apfel jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Sie wissen ja: An apple a day keeps the doctor away!**

Für den Eiersalat:

- 6 gekochte Eier
- 5 Scheiben Kochschinken
- 1 Glas Spargel
- 4 Esslöffel saure Sahne
- etwas Senf, Currypulver, Salz, Pfeffer, Essig

Eier, Schinken und Spargel fein schneiden, saure Sahne unterheben und mit den Gewürzen abschmecken – Eiersalat auf das Lieblingsbrot/-brötchen aufstreichen und schmecken lassen!

→ **Eier** sind ein wertvolles Lebensmittel. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel die Vitamine K und D, sowie das Vitamin B12. Neben wenigen Kohlenhydraten sind noch Calcium und Eisen und relativ viel Fett enthalten. Am wertvollsten ist das Eiweiß. Mit knapp acht Gramm pro Ei deckt es 15 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen ab. Dabei steckt das meiste im Eidotter und nicht im Eiklar. Das Eiweiß ist hochwertiges Eiweiß, das fast zu 100 % im menschlichen Körper verwertet wird.

gw

