

Arme Ritter Sandwich

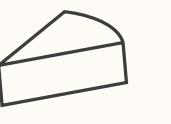
Ob Arme Ritter, Rostige Ritter oder Blinder Fisch: alle meinen das Gleiche und machen jedes Frühstück zu etwas ganz Besonderem. Leckerer Käse-Schinken-Sandwich in Ei und Milch getaucht und knusprig goldbraun gebacken. Fertig in nur 10 Minuten – Einfach wach werden und genießen.



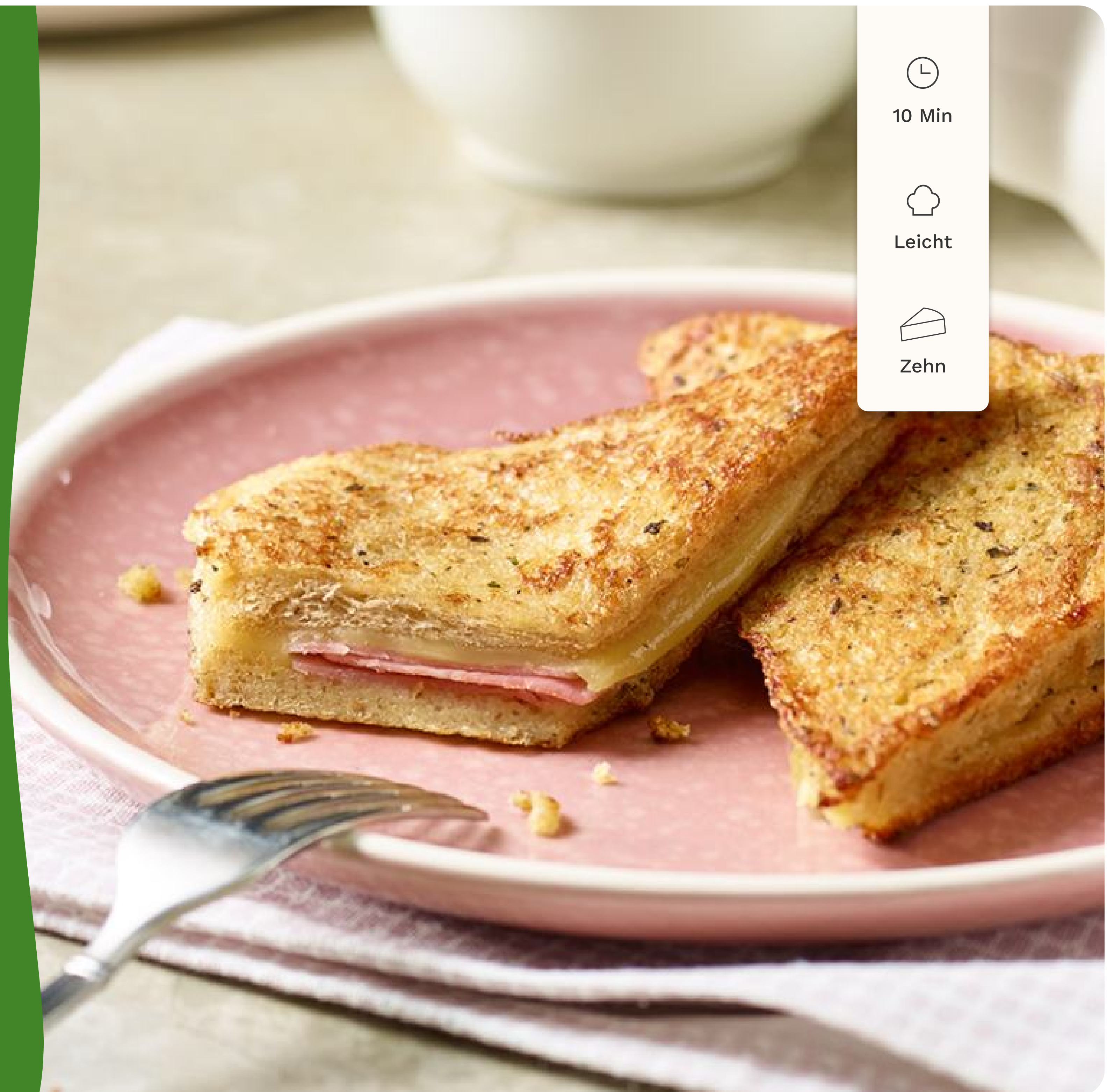
10 Min



Leicht



Zehn



Zutaten

1 Packung (100 g) Herta Saftschinken
4 Eier
100 ml Milch
5 Scheiben Käse



GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

10 Scheiben Vollkorntoastbrot



GEWÜRZE

Salz
Pfeffer



ÖL & ESSIG

3 EL Pflanzenöl

Anleitung

1. SCHRITT

4 Eier verquirlen und mit **100 ml Milch** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verfeinern.

2. SCHRITT

Die **Toastbrotsscheiben** mit einer Teigrolle flach rollen. Auf zwei Toasts jeweils eine Scheibe **Herta Saftschinken** und eine **Scheibe Käse** legen.

3. SCHRITT

Die verbliebenen Toastscheiben auflegen und diagonal halbieren. Die Toaststecken in den **verquirlten Eiern** wenden. In einer Pfanne von beiden Seiten im heißen Öl ca. 6 bis 8 Minuten goldgelb backen – Fertig ist ein leckeres Frühstück.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	871 kj / 209 kcal
Fett	12,0 g
Kohlenhydrate	14,0 g
Eiweiß	12,0 g