

## **Garnelen Rühreier**

4 Eier

150 gegarte Eismeer-Garnelen

30 g Frühlingszwiebeln

2 EL Ziegenfrischkäse

Etwas Salz

Ein wenig Pfeffer

Ein Esslöffel Rapsöl

-----

Kalorien ca. 350

Kohlenhydrate ca. 6

Fett ca. 24

Eiweiß ca. 33

