

# Schneller Low Carb Eiersalat

## Infos zum rezept

### Portionen

4

### Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

### Arbeitsaufwand

gering

Wenn es schnell gehen muss, du nur etwas für den kleinen Hunger brauchst, oder deine tägliche Eiweißzufuhr noch etwas auffüllen musst, ist unser schneller Low Carb Eiersalat genau das Richtige für dich! Schnell und einfach zubereitet ohne viel Schnick-Schnack!

Zugegeben, Eiersalat ist jetzt nicht unbedingt eine schwierige Sache, trotzdem kann ein schneller Low Carb Eiersalat sehr abwechslungsreich und vor allem sättigend sein. Probiere einfach mal ein wenig aus, mit welchem Lieblingszutaten deinen Eiersalat kombienieren kannst.

Print

## **Zutaten:**

- 4 Eier (M)
- 200 g körniger Frischkäse
- 4 EL Schmand
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen
- Salz/Pfeffer

Print

## **So wird´s gemacht:**

- Die Eier in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie hart sind. Abgießen, abschrecken und kurz etwas abkühlen lassen.
- Die hartgekochten Eier vierteln, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
- Die restlichen Zutaten dazu geben und gut miteinander vermengen.
- Je nach Geschmack noch einmal mit Salz und Pfeffer

abschmecken und ein schneller Low Carb Eiersalat ist zubereitet.

## Tipp:

Ein bisschen klein geschnittener Apfel, ein wenig fein geraspelte Karotte oder halbierte Cocktailtomaten, bieten deinem Eiersalat tolle Abwechslung. Benötigst du eine extra Portion Eiweiß, kannst du deinen Eiersalat auch super mit etwas Thunfisch und fein gehackten Kapern verfeinern ☐

## Nährwertangaben für 1 Portion

### Kalorien

171 kcal

### Fett

11,1 g

### Kohlenhydrate

2,0 g

### Eiweiß

13,9 g

---



Food Twins  
**SALAT DRESSING**  
66 LECKERE DRESSING REZEPTE - VON SAHNIG ÜBER VEGAN  
BIS HIN ZU ZUCKERFREI

Ab sofort bei  
Amazon  
erhältlich!

The image shows a promotional banner for a book titled 'Food Twins SALAT DRESSING'. The banner has a green background with a geometric pattern. On the left is the 'Food Twins' logo. The central text describes the book as containing 66 recipes for salad dressings, ranging from creamy to vegan and sugar-free. On the right, there is a small image of the book cover and text indicating it is available on Amazon.