



High Protein Sandwich

Für 2 Personen

Zutaten

4	Scheiben Toast
2	grosse Eier
100g	Tilsiter viertelfett (blau)
1	Tomate
wenig	Salz und Pfeffer
wenig	Öl



Anweisung

1. Eier in einer Schale verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Käse in feine Würfel schneiden, Tomate in Scheiben schneiden.
2. Etwas Öl in Bratpfanne erhitzen. Eimasse hinzugeben, auf mittlerer Stufe anbraten. Auf die Hälfte der Masse den Käse verteilen. Sobald dieser leicht geschmolzen ist, die unbelegte Hälfte der Masse über den Käse klappen. Noch etwas braten, bis der Käse schon verschmolzen ist.
3. In der Zwischenzeit den Toast toastsen. Eimasse aus der Bratpfanne nehmen und halbieren. Alle Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen.