



Champignonrührei

5 g Olivenöl

50 g Champignonscheiben

1 Ei

1 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer

25 g getoastetes Mischbrot

45 g Leinsamenbrot

10 g Halbfettmargarine

Die Pilze im heißen Olivenöl dünsten lassen. Das Ei und das Mineralwasser verquirlen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei zu den Pilzen geben und stocken lassen.

Das getoastete Brot mit Margarine zum Rührei servieren.