

Carsten: Bircher Müsli & Rührei

Ein Frühstück der Königsklasse! Denn in diesem saftigen Rührei garniert mit Lachs, Avocado und Sprossen sowie im süßen Bircher Müsli mit Nüssen und Apfel steckt alles drin, was du brauchst um deinem Tag voller Energie entgegenzublicken.

Serves: 1

[Rezept herunterladen](#)

Zutaten

- Für das Rührei:
 - 4 Eier
 - 2 EL Sahne
 - 1 EL Butter
 - etwas Schnittlauch oder Petersilie
 - Salz & Pfeffer
 - 1 Avocado
 - einige Scheiben Räucherlachs
 - Sprossen
 - 2 Scheiben Brot
 - Für das Bircher Müsli:
 - 2 EL Haferflocken
 - 6 EL Wasser
 - 2 EL Sahne
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL geriebene/gehackte Nüsse oder Mandeln
 - 1 geriebener Apfel (mit Schale)
-

Zubereitung

Rührei

Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Eier-Sahne-Mischung hinzufügen. Von außen nach innen das gestockte Ei nun zusammenfallen. So bleibt es innen schön fluffig. Das Brot mit Avocado-Scheiben belegen. Zusammen mit dem Rührei und dem Räucherlachs servieren. Mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.

Bircher Müsli

Die Haferflocken mit dem Wasser über Nacht in einer Schüssel quellen lassen. Am Morgen dann die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles gut vermengen und servieren. Gerne kann das Müsli mit Himbeeren oder Blaubeeren dekoriert werden.

Hervorragend