

## Croissant mit Rührei und Lachs



10 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

<b>Energie</b>	<b>304 Kcal</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>2.7 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>22.5 g</b>
<b>Fette</b>	<b>19.2 g</b>
<b>Ballaststoffe</b>	<b>15 g</b>

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 1 PS. food & lifestyle Croissant
- 1 TL Frischkäse light
- 1 Ei (Größe S)
- 10 g Räucherlachs
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Kresse
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und ein Rührei zubereiten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden. Das Croissant aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem Rührei und dem Lachs belegen. Abschließend mit Kresse garnieren.