



Eierspeise mit Schnittlauch

02

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Schuss Milch
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Scheiben Vollkornbrot



Schnittlauch



Eier



Vollkornbrot



Rapsöl



Milch

Zubereitung

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen.
2. Milch dazugeben und mit der Gabel verquirlen.
3. Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
4. Eiermischung in die Pfanne gießen.
5. Mit dem Kochlöffel umrühren, bis das Ei fest wird.
6. Schnittlauch waschen und mit der Schere klein schneiden.
7. Eierspeise salzen und mit Schnittlauch bestreuen.
8. Brotscheiben in Stangerl schneiden und zur Eierspeise servieren.



Eier sind nicht nur zu Ostern sehr begehrt. Sie schmecken und sind vollgepackt mit wertvollem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Daher sollten wir pro Woche 2 bis 3 Eier essen.

02

Wissen

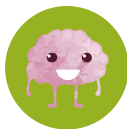
Wie viele Eier legt eine Henne im Jahr?

80

180

280

Antwort: Eine Legehähne legt etwa 280 Eier im Jahr.



Österreicher essen im Durchschnitt 240 Eier pro Jahr. Das heißt - rein rechnerisch - hat jeder von uns seine persönliche Henne. Beim Eiereinkauf entscheiden wir, wie diese Henne leben darf! Ob am Biobauernhof, als glückliches Huhn mit Auslauf oder das ganze Jahr über im Stall.



Für Schlaue

Ein Bio-Ei aus Österreich erkennst du bei der aufgestempelten Nummer an der 0 (für Bio) und am AT (für Österreich).

- 0 ... Bio-Freilandhaltung
- 1 ... Freilandhaltung
- 2 ... Bodenhaltung
- AT ... steht für Österreich



0-AT-3234567