

ABENDESSEN

Spiegelei mit Brot und Salat

Das brauchst du :

- > Körnerbrot
- > Gurke
- > Möhre(n)
- > Paprika
- > Salat → egal welcher
- > Eiler
- > Pfeffer
- > Salz
- > (Salatsauce)
- > (Schinken)



Infos:

In dem Körnerbrot befinden sich vor allem durch die Körner viele Kohlenhydrate, die ein guter Energielieferant sind.

In dem Salat (Gurke, Paprika, Möhre, Eisbergsalat) befinden sich B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin K, Kalium, Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin A und Folsäure. Diese sind sehr gesund (für mehr Informationen siehe unten).

In dem Ei sind viele Proteine oder auch Eiweiße, die dem Körper die Aminosäuren geben, die er für den Aufbau von Muskeln, Organen, etc. braucht

Schritt 1

Brate das Ei in der Pfanne an, würze es und lege es auf das Brot. Ggf. lege vorher ein bisschen Schinken auf das Brot.



Funktionen der Vitamine und Mineralstoffen:

- B-Vitamine → wichtige Regulatoren im Stoffwechsel; wichtig für Blutbildung; sogenannte Radikalfänger
- Vitamin C → essentieller Nährstoff; beteiligt an vielen Stoffwechselreaktionen; schützt vor Zellschäden
- Vitamin K → Knochenstoffwechsel, wichtig für Blutgerinnung
- Vitamin A → wichtig für Augen, Wachstum, Zellbildung
- Kalium → Signalweiterleitung zwischen Zellen
- Eisen → Zellbildung, Zellatmung
- Magnesium → wichtig für Kommunikation zwischen Nerven; wichtig für Herzaktivität; Aufbau von Knochen und Zähnen
- Zink → Zellwachstum; Wundheilung; Stoffwechsel; Immunsystem
- Folsäure → Wachstum; Zellteilung

Schritt 2

Wasche in der Zeit den Salat, die Gurke und die Möhre und schneide diese. Lege die dann auf einen Teller und gieße ggf. Salatsauce darüber.

Et voilà, das Abendessen ist fertig.



Guten Appetit