

Heute vorbereiten, morgen genießen: Frühstücks-Quesadilla

VORBEREITEN

12
Std.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



- 2 -

Ei mit Eiweiß verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Eimasse dazugeben und ca. 15 Sekunden stocken lassen. Eimasse unter Rühren und Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit restlichen Zutaten mischen. Tortillas mit Eimasse füllen und einrollen, kaltstellen oder in das Gefrierfach geben.

- 3 -

Am nächsten Morgen in der Mikrowelle erwärmen oder in einer Pfanne anbraten.

Zutaten für 3 Portionen

1 Ei
3 Eiweiß
30 g Kidneybohnen
90 g Mais
1 rote Zwiebel
10 g Koriander
90 g geriebener Käse
1/2 Esslöffel Taco Gewürzmischung
3 Tortillas
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer

Die Zeit ist knapp, die Laune im Keller - wer hat nach dem Aufstehen schon Lust, lange in der Küche zu stehen? Lieber den Wecker ein paar Minuten weiter stellen und sich auf würzige Frühstücks-Quesadillas freuen. Die werden nämlich schon am Abend vorher zubereitet. Perfekt!

- 1 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen und grob hacken.