

Low-Carb-Eiersalat mit Bacon und Erbsen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

8 Eier
300 g TK-Erbsen
150 g Bacon
1 Stangensellerie
2 Frühlingszwiebeln
6 Esslöffel
150 g Cheddar
Salz, Pfeffer

Sich getreu dem Motto "Low Carb" zu ernähren, geht nicht zwangsläufig mit Verzicht einher. Manchmal hat man einfach das Verlangen, sich zu belohnen und das sollte man auch tun - zum einen, um am Ball zu bleiben und zum anderen, um den Genuss von Lebensmitteln nicht aus den Augen zu verlieren.

Dieser Low-Carb-Eiersalat klingt ganz und gar nicht nach Diät-Futter. Zusammen mit Mayonnaise, Bacon und Cheddar bastelst du dir einen cremigen Genießer-Eiersalat, der wenig Kohlenhydrate, aber viel Geschmack mit sich bringt.

- 1 -

TK-Erbsen zum Auftauen mit heißem Wasser übergießen.

- 2 -

Eier in kochendem Wasser ca. 9 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. Hartgekochte Eier in Würfel schneiden.

- 3 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und Bacon darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Auf einem Küchentuch abkühlen lassen und in kleine Stücke zerbrechen.

- 4 -

Cheddar in Würfel schneiden. Stangensellerie und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

- 5 -

Alle Zutaten zusammen mit der Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.