

Eiaufstrich für zwei Personen

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit



Du brauchst:



eine Schüssel



eine Gabel



ein Schneidbrett



ein Messer



drei hartgekochte Eier



zwei Esslöffel Frischkäse



eine Prise Salz



etwas Schnittlauch



1.
2.
3.

So wird's gemacht!

1. Schäle die hartgekochten Eier und lege sie in die Schüssel. Zerdrücke die Eier mithilfe einer Gabel in kleine Stücke.
2. Gib nun zwei Esslöffel Frischkäse hinzu.
3. Lege dann den Schnittlauch auf dein Schneidbrett und schneide diesen in kleine Stücke. Lass dir von einem Erwachsenen helfen. Füge den Schnittlauch zu den Eiern und den Frischkäse hinzu.

4. Mische alle Zutaten miteinander.

5. Zum Abschluss streue eine Prise Salz darüber und rühre vorsichtig, bis eine streichfähige Masse entsteht.



Wusstest du?

Eier sind in Maßen gesund, weil sie voller Vitamine und Eiweiß stecken. Sie geben deinem Körper Kraft und helfen beim Wachsen.