

Frühstücks-Bowl

mit Wellness-Schinken

Was du dazu benötigst

Für die Bowls:

200g Wellness-Schinken
4 Fleischtomaten
100g Cherry-Tomaten
8 Eier
540g Gemüse, eingelegt
2 Frühlingszwiebeln
4 - 8 TL Pesto
Etwas Petersilie

Für das Brot:

6 Eier
1 TL Salz
25ml Wasser
25ml Pflanzenöl
600g Körner- & Nussmix, gehackt
50g Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne
Etwas Brotgewürz



Zubereitung

Für die Bowls die Fleischtomaten sowie die Cherry-Tomaten würfeln und die Frühlingszwiebeln fein hacken.

Die gewürfelten Fleischtomaten auf vier Förmchen verteilen und mit je vier Blättern Wellness-Schinken belegen. Je zwei Eier über den Schinken aufschlagen und die Bowls mit den Cherry-Tomaten, Frühlingszwiebeln, eingelegtem Gemüse und Pesto belegen.

Die Frühstücks-Bowls im vorgeheizten Backofen bei 170°C Heißluft für 15 bis 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Eier, Salz, Wasser und Öl für das das Brot verquirlen. Die gehackten Körner und Nüsse zu den restlichen Zutaten geben und alles zu einem Teig verkneten. Eine Kastenform mit Öl ausstreichen und den Teig darin verteilen. Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Heißluft für eine Stunde backen.

Die Frühstücks-Bowls mit Petersilie toppen und noch warm mit dem frisch gebackenen Brot servieren

Tipp

Die Brote mit dem warmen Frühstücks-Caprese belegt servieren!

Portionen

4 Bowls & 2 kleine Brote

Dauer

75 Minuten

Schwierigkeitsgrad

Einfach

