



Eier-Canapé

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Dill

40 g Mayonnaise

60 g Magerquark

6 hart gekochte Eier

4 Scheiben Toastbrot

Microgreens, Sprossen oder Kresse

SENF BUTTER

80 g Butter, weich

20 g grober Senf

Salz

Paprika

1. Für die Senfbutter Butter und Senf mischen. Mit Salz und Paprika würzen und gut verrühren.

2. Dill hacken und mit Mayonnaise und Quark pürieren. Mit Salz abschmecken. Eier in gleichmässige Scheiben schneiden, z. B. mit einem Eierschneider. Toasts mit Senfbutter bestreichen. Eier darauf auslegen. Dill-Mayonnaise nach Belieben in einen Spritzsack füllen und auf die Eier spritzen oder mit einem Löffel über die Eier verteilen. Mit Microgreens anrichten.

ZUBEREITUNG

 **ca. 30 Minuten**

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 35 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/440 kcal