

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Schnittlauch-Rührei auf Toast/Brot/Brötchen

Hier kommt das Futter für die Guten-Morgen-Energie

Zutaten:

- 1 Scheibe Toastbrot (1,10 mg*)
- 2 EL Milch (0,50 mg*)
- 2 Eier (1,50 mg*)
- 1 EL Margarine (0,20 mg*)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schnittlauch (0,40 mg*)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Mit Salz würzen. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen. Danach die Eiermischung auf einmal in die Pfanne gießen und einen Moment braten. Mit einem Schieber das Ei von außen nach innen schieben, bis die Mischung stockt, aber noch glänzt. Zum Schluss den Schnittlauch darüber schneiden.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de