



Arno Balk  
COACHING



# Arno's Rührei

**Gesund, einfach und lecker!**

*Essen ist Genuss und darf  
zelebriert werden!*

## **Zutaten für 4 Personen**

8 Eier, 200 g Feta

5 EL Hanfsamen, 4 EL

Haferflocken, 150 ml Vollmilch  
3,8%, 2 EL gehackte Zwiebeln,  
2 EL Schnittlauchröllchen, 2 TL  
Gemüsebrühe, Zitronenpfeffer

800 g Feldsalat oder Blattsalat

2 EL Gemüsebrühe, 1 gehackte  
Zwiebel, 10 Cocktailtomaten, 8  
mittelgroße Champignons,  
Zitronenpfeffer, 5 EL Leinöl,  
Balsamico Essig (weiß), etwas  
Wasser

## **Zubereitung für das Rührei**

1. Eier, Milch, Feta, Gemüsebrühe und den Zitronenpfeffer in eine Schüssel geben.
2. Mit einem Zauberstab gut verquirlen.
3. Den Rest unterrühren
4. Eine Pfanne mit Kokosfett erhitzen.
5. Das Rührei hineingeben und unter ständigem Rühren garen.

## **Zubereitung für den Salat**

1. Salat säubern und waschen. Die Zwiebel schneiden, die Tomaten vierteln, die Pilze in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Gemüsebrühe, den Zitronenpfeffer, das Leinöl, den Essig und das Wasser hinzugeben und gut durchmischen.