

## Osterrezepte mit Ei



Passend zu unserem Plädoyer für Eier im Blogbeitrag der letzten Woche präsentieren wir heute drei leckere und zugleich kreative Rezeptideen mit Ei von unserem Kooperationspartner SevenCooks. Wie letzte Woche berichtet, wird zwar im Moment keine Höchstmenge für den Verzehr von Eiern angegeben, man sollte es aber – wie bei jedem Lebensmittel – auch nicht übertreiben. Die meisten Studien empfehlen, höchstens ein Ei pro Tag zu verzehren. Da jedes der heute vorgestellten Gerichte Ei bzw. mehrere Eier enthält, sollten sie nicht als Menü betrachtet werden, sondern als eigenständige Rezepte, damit nicht zu viel des Hühnerprodukts auf einmal zusammenkommt.



## Spinat-Roulade

mit Blattspinat, Parmesan, Knoblauch und Eiern: optisch ein echter Wow-Effekt. Die Spinat-Roulade lässt sich gut vorbereiten und schmeckt wunderbar frisch und leicht.

<https://sevencooks.com/de/rezept/spinat-roulade-13164>



## Spinat-Tomaten-Frittata

mit Eiern, Kirschtomaten, Spinat und Zwiebeln ist ein tolles Gericht für ein Mittagessen oder einen geselligen Brunch mit Freunden oder der Familie.

<https://sevencooks.com/de/rezept/spinat-tomaten-frittata-13409>



## **Gebackene Ostereier**

Ostereier mal anders! Mit zweierlei Füllung machen sich die niedlichen Eier wunderschön auf jeder Ostertafel oder sind, in einem Körbchen auf Heu gebettet, ein ideales Mitbringsel.

<https://sevencooks.com/de/rezept/gebackene-ostereier-13415>