

Rührei mit Zucchini

Ein einfaches und schnelles Frühstück!

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 2 Eier, mittelgroß
- 1 Tl. [Ghee](#)
- [Falscher Pfeffer](#)
- Salz
- Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilien etc.)

Zubereitung:

Zwiebel in feine Ringe schneiden. Mit dem [Ghee](#) in einer Pfanne andünsten. Zucchini in feine Stifte schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit andünsten. Die 2 Eier aufschlagen und in die Pfanne geben mit dem [falschen Pfeffer](#) und etwas Salz würzen und gut verrühren. Zum Schluß die kleingeschnittenen Kräuter vor dem Servieren darüberstreuen.



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Bilder: Isabella Groß-Dietzel