

Blutige Eier



Zutaten

Menge 6

rote Lebensmittelfarbe, flüssig oder als Paste

Rezeptinfo



Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. () inkl. Färbezeit

Je Portion: 343 kJ, 82 kcal, 0,9 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 6 g Fett, 238 mg Cholesterin

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:



veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Eier in kochendem Wasser sieben bis acht Minuten lang garen, bis sie hart gekocht sind.

Danach die Eier unter kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Step 3:

Die Eier anschließend leicht anschlagen, sodass die Schale aufbricht, aber nicht abplatzt.

Step 4:

Die Eier gibst du nun zusammen mit einem Esslöffel Lebensmittelfarbe in einen Gefrierbeutel oder eine Schüssel und lässt sie 30 Minuten ziehen. Falls du keine flüssige Lebensmittelfarbe hast und lieber eine Paste benutzen möchtest, löse sie einfach in ca. 250 ml Wasser auf und lass die Eier darin ziehen.

Step 5:

Zum Schluss unter kaltem Wasser abspühlen und die Eier schälen.