

## Eier gefüllt mit Bärlauch

– Pankreasdiät –

4 Eier  
2 TL Frischkäse „Skyr“  
2 TL Frischkäse „Ziege“  
1 TL Estragonsenf  
2 große Bärlauchblätter  
Salzpeffer

Eier kochen, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Bärlauch feinstreifig schneiden, mit Eigelb, Frischkäse, Salz und Pfeffer verkneten und die Masse wieder in die Eihälften füllen.