

## Gebratener Reis mit Ei und Gemüse

Für 3 Personen

2 Packungen gekochten Vollkornreis (vom Vortag)

4 Karotten

2 rote Paprika

1 Glas Mungobohnen Keimlinge

1 Glas Bambussprossen

Erbsen nach Wunsch

3 Eier

Sojasoße

Kokosfett oder Sesamöl

Reis im Kokosfett anbraten. Karotten und Paprika waschen, in kleine Stücke schneiden und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und 5 Minuten auf mittlerer Hitze dünsten. Eier aufschlagen und über die Reis-Gemüse-Mischung geben. Wenn die Eier gestockt sind, mit Sojasoße pikant abschmecken und nochmal für ein paar Minuten köcheln lassen.

Guten Appetit 🍷



Geeignet u.a. für Yang-