



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009300015\_0001

Lecker, gesund und genau das Richtige für den Sommer: Sandwiches mit Ei. Foto: Bundesverband Deutsches Ei e.V./News-Reporter.NET

### **Ei, wie lecker!**

Endlich ist der Sommer da! Und mit der Anzahl der Sonnenstunden steigt auch die Lust auf Aktivitäten und Unternehmungen draußen an der frischen Luft. Ob bei der Mittagspause auf der Parkbank, beim Picknick im Grünen oder beim Besuch im Schwimmbad gefragt sind leichte und frische Mahlzeiten, die lecker schmecken und gut in jede Tasche passen. Fantasievoll belegte Sandwiches mit frischen Eiern und anderen leckeren Zutaten sind da genau das Richtige. Und auch für zu Hause, als Mittagsimbiss, kleines Abendessen oder zwischendurch sind die köstlichen Doppeldecker ideal, sich schnell und einfach mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und neue Energie zu tanken für einen aktiven Sommer.

Um täglich alle Nährstoffe aufzunehmen, die der Körper braucht, ist es wichtig, Lebensmittel aus allen Gruppen geschickt miteinander zu kombinieren. Mit fantasievoll belegten Sandwiches mit Ei und anderen frischen Zutaten ist das kein Problem, denn sie liefern von allen Nährstoffen etwas. Das Brot liefert viele komplexe Kohlenhydrate, die für einen Energieschub sorgen und lange satt machen. Die beste Sättigungswirkung von allen Nährstoffen hat aber Eiweiß. Und davon liefern Eier jede Menge. Das Eier-Eiweiß hat außerdem eine ähnliche Zusammensetzung wie unser Körpereweiß und kann daher optimal verwertet werden. Auch mit Vitaminen punkten Eier: Sie enthalten die fettlöslichen Vitamine A, D und E in bedeutenden Mengen sowie die wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes B2, B6, B12, Biotin, Niacin und Folsäure. Zusammen mit den Vitaminen und Mineralstoffen aus dem Brot, aus frischem Gemüse und Salat sowie vielen Ballaststoffen sind Sandwiches mit Eiern also ausgewogene Fitmacher für jede Gelegenheit.

Beim Einkauf lohnt es sich, den Eierkarton zu öffnen. Nicht nur, um nachzusehen, ob alle Eier unbeschädigt sind, sondern auch für den besseren Überblick, woher die Eier kommen. Denn diese Angabe steht meist nicht auf der Verpackung. Ein Blick auf das Ei schafft hier Abhilfe. Denn direkt auf die Eierschale ist der Erzeugercode aufgedruckt, mit dem die Herkunft lückenlos zurück verfolgt werden kann. Enthält der Erzeugercode die Buchstaben DE, so ist das Ei in Deutschland gelegt sowie verpackt worden und gelangt auf schnellstem Weg täglich frisch in den Handel. (News-Reporter.NET/SV)