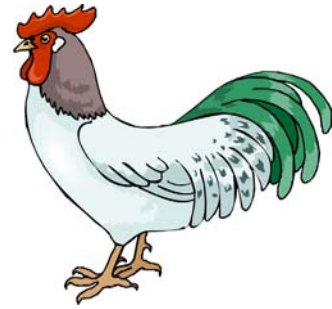


Eier



Eier enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und sollten auf unserem Speiseplan auf keinen Fall fehlen.

Die wichtigsten Nährstoffe im Ei sind: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Zink, Eisen und Biotin. Diese Nährstoffe stärken unsere Knochen, das Immunsystem, die Augen, unseren Stoffwechsel, die Haut, Haare und die Muskeln.

Empfehlenswert sind ca. 3 Eier pro Woche.

Eier sollten kühl, trocken, lichtgeschützt und mit der stumpfen Seite nach oben gelagert werden.

Feuchtigkeit kann die Schutzfunktion der Schale beeinträchtigen.

Frischetipps:

Schütteltest

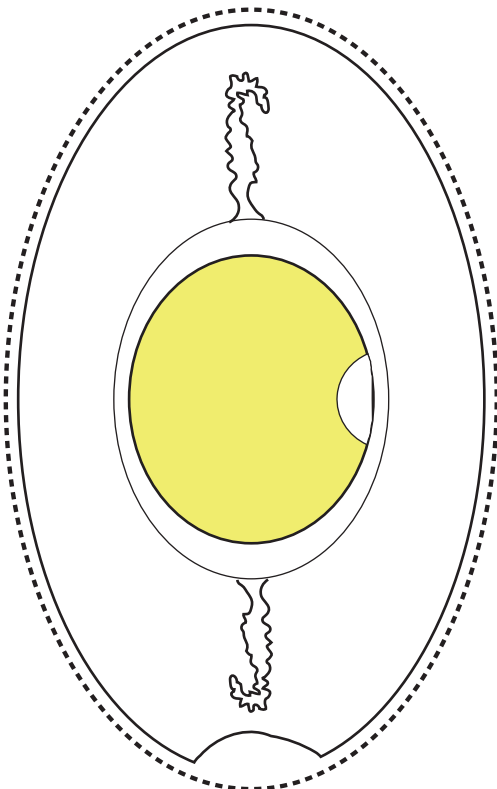
Wenn man beim Schütteln ein Schwappen hört, dann ist das Ei nicht mehr frisch.

Salzwassertest:

Ein Glas Wasser + 1 EL Salz, wenn das Ei noch frisch ist, sinkt es zu Boden, ansonsten schwimmt es oben, das heißt es ist schon älter.

Lichttest:

Halte eine Taschenlampe vor das Ei. Der Dotter sollte sich immer in der Mitte befinden, egal wie du das Ei drehst.



Eierschale

Hagelschnur

Eiklar

Poren

Dotter

Dottermembran

Keimscheibe

Hagelschnur

Eimembran

Luftkammer

Was weist du schon alles über den Aufbau des Eies?

Versuche, richtig zu verbinden!

Viel Glück!

