



Das Ei

Name: _____

Das Hühnerei – Das steckt drin



Lies die kurzen Texte genau durch. Unterstreiche anschließend gelb, welche Informationen für dich neu sind.

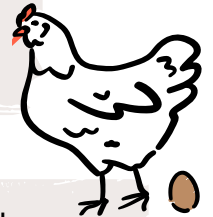
Eiweiß und Eiklar sind nicht dasselbe. Der durchsichtige Teil im Ei heißt Eiklar (oder auch Hühner-eiweiß), Eiweiß (Protein) ist ein Nährstoff, den unser Körper braucht.



Eiweiß (Protein) im Ei ist wichtig für unseren Körper. Es hilft beim Wachsen, stärkt Knochen und Zähne und unterstützt den Muskelaufbau. Der Dotter enthält sogar mehr Eiweiß (Protein) als das Eiklar.



Manche Inhaltsstoffe im Ei sind immer gleich. Andere hängen davon ab, was das Huhn frisst.



Die Farbe des Eidotters zeigt, was das Huhn gefressen hat, aber nicht, wie gut oder frisch das Ei ist.

Fett ist nur im Dotter enthalten. Das Eiklar enthält kein Fett.

