




Avocado Brot.



 **15 Min.**
Vorbereitung

 **15 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 443 kcal | 15 g Eiweiß | 25 g Fett | 33 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- Scheibe(n) Bauernbrot (z.B. Bäckerkrönung)**
- TL **Sonnenblumenöl**
- Ei(er)**
- Cocktailtomaten**
- EL **Frischkäse**
- reife Avocado(s)**
- TL **Limettensaft frisch gepresst**
- Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

- 1** Brot im Toaster oder in der Pfanne rösten, dann etwas abkühlen lassen.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Eier aufschlagen und hineingeben. Spiegeleier so lange braten, bis sie die gewünschte Konsistenz haben.
- 3** Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren.
- 4** Das krosse, leicht abgekühlte Brot mit dem Frischkäse bestreichen.
Tipp: Du kannst auch einen gewürzten Brotaufstrich nehmen.
- 5** Avocados rundherum längs bis zum Kern einschneiden, aufklappen, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel vorsichtig herausheben und in schöne Scheiben schneiden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Avocado Brot.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 Avocado mit Limettensaft beträufeln und auf den Broten anrichten, je ein Spiegelei obenauf setzen.
- 7 Tomaten rundherum verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort genießen.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

