

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
556 kcal

KOHLENHYDRATE
35,1 g

FETT
35,7 g

EIWEISS
22,6 g

BALLASTSTOFFE
11,7 g

Avocado-Toast mit Spiegelei

Zubereitung (15 Min.)

1. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier hineingeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Brot toasten und auf einen Teller geben. Die Avocado aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch herausnehmen.
3. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, auf den Toasts verteilen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
4. Die Tomaten waschen, halbieren, kurz in einer Pfanne erhitzen und über den Toasts verteilen. Zum Schluss die Spiegeleier über die Toasts geben und mit Pfeffer, Schnittlauch und Basilikum garniert servieren.

Zutaten

etwas Öl, zum Braten
2 Eier
2 Scheiben Vollkorntoast
1 Avocado (ca. 160 g)
8 Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Schnittlauch, frisch
Basilikum, frisch