

Avocado-Tomaten-Brot mit Spiegelei

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

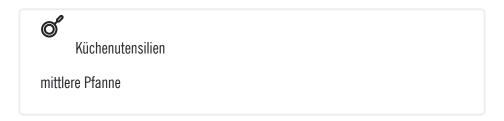
für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Avocado	1 St.
Butter	1 EL
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer schwarz gemahlen	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Bauernmildes Brot	4 Scheiben
Frischkäse, natur	120 g

Zubereitung



- 1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado in Streifen schneiden.
- 2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Brote nach Belieben toasten, mit Frischkäse bestreichen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten und Avocado belegen und mit Spiegelei servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g