

Avocadobrot mit Spiegelei

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Butter	1 EL
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mehrkornbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe einer Gabel in der Schale ankratzen und etwas zerdrücken.
2. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleien backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Brote nach Belieben toasten, Avocados gleichmäßig auf die Brote streichen, salzen, pfeffern, jeweils ein Spiegelei darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	602 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	30 g