



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	
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 Spiegeleiern 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	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	23 g	Fette	30 g