




Belegtes Brot mit Spiegelei und Avocado



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	1 EL
Eier	4 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Pfanne, mittlere Pfanne

1. In einer Pfanne 1 EL Öl auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen und Eier darin ca. 5–6 Min. braten. Inzwischen Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.
2. In einer Schüssel das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocadocreme auf die Brotscheiben streichen, mit dem Spiegelei belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	340 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	13 g	Fette	17 g