



Gefüllte Eier mit Thunfisch und Avocado

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Eier | 8 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Thunfisch im eigenen Saft | 100 g |
| Joghurt, natur | 4 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schnittlauch, frisch | 1 Bund |
| Cherrytomaten | 100 g |
| Vollkornbrot | 4 Scheiben |

Zubereitung

In einem Topf ca. 500 ml Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 9 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Eier halbieren, Eigelb mithilfe eines Teelöffels entfernen und in eine Schale geben.

Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Thunfisch abgießen. In einer Schüssel Thunfisch, Eigelb, Naturjoghurt und 1 TL Zitronensaft, zu einer glatten Masse verrühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Cherrytomaten waschen.

Eigelbmasse mit einem Teelöffel in die Eiweißhälften füllen und mit Schnittlauch bestreuen. Die gefüllten Eier zusammen mit frischem Vollkornbrot und Cherrytomaten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 348 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 34 g | Ballaststoffe | 4 g |
| Eiweiß | 25 g | Fette | 13 g |