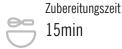


Rührei mit Avocado









Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St
Milch	50 m
Salz	
Pfeffer, schwarz gem	ahlen
Butter	2 El
Schnittlauch, frisch	20 ફ
Avocado	2 St
Roggenbrot	8 Scheiber

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Schneebesen

- 1. In einer Schüssel Eier, Milch, Salz und Pfeffer mithilfe eines Schneebesens gründlich verquirlen.
- 2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Eimasse zugeben. Das Rührei unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Min. stocken lassen.
- 3. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in ca. 1 cm große Stückchen würfeln.
- 4. Fertiges Rüherei, Avocadowürfel und Schnittlauch auf Tellern anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	34 g