

## Rührei mit geräuchertem Lachs und Avocado-Brot





4 Scheiben

Zubereitungszeit 15min



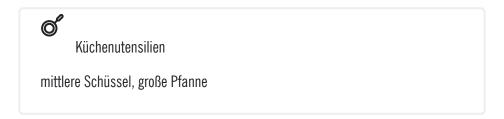


## Zutaten

Roggenbrot

für 4 Portionen	
Avocado	1 St.
Räucherlachs	150 g
Eier	6 St.
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Butter	2 FI

## Zubereitung



- 1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und fein würfeln. Lachs in Streifen schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.
- 2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Eimasse unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.
- 3. Roggenbrote mit Avocados belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Lachs und Rührei servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g