



Avocado-Ei-Stulle

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|------------|
| Eier | 4 St. |
| Avocado | 1 St. |
| Minigurken | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Mehrkornbrot | 4 Scheiben |
| Kapern | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 6 Min. garen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Fruchtfleisch in einer Schüssel leicht zerdrücken. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Brot mit Avocado bestreichen. Wachweiche Eier in Scheiben schneiden und Avocado-Stulle mit Ei, Gurke und Kapern belegen. Salzen, pfeffern und mit Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 292 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 14 g |