



Avocado-Tomaten-Brot mit Spiegelei

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Avocado	1 St.
Butter	1 EL
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben
Frischkäse, natur	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Brote nach Belieben toasten, mit Frischkäse bestreichen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten und Avocado belegen und mit Spiegelei servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g