



Eier-Sandwich mit Kresse-Mayonnaise und Avocado

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Avocado	1 St.
Kressebeet	10 g
Mayonnaise	2 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden und grob hacken.
2. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier würfeln und in einer Schüssel mit Mayonnaise, Senf und Kresse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
3. Toastbrote nach Belieben tosten und zwei davon mit Eier-Mayonnaise bestreichen. Zwei Toastbrote mit Avocado belegen und auf belegte Toastbrote neues Brot setzen. Etwas festdrücken, halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	552 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g