Gefüllte Eier mit Thunfisch und Avocado

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	0.5 St.
Thunfisch im eigenen Saft	50 g
Joghurt, natur	4 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Cherrytomaten	100 g
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 500 ml Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 9 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Eier halbieren, Eigelb mithilfe eines Teelöffels entfernen und in eine Schale geben.

2. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Thunfisch abgießen. In einer Schüssel Avocado, Thunfisch, Eigelb, Naturjoghurt und 1 TL Zitronensaft, zu einer glatten Masse verrühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Cherrytomaten waschen.

3. Eigelbmasse mit einem Teelöffel in die Eiweißhälften füllen und mit Schnittlauch bestreuen. Die gefüllten Eier zusammen mit frischem Vollkornbrot und Cherrytomaten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g