

Gesunde Fette zum energiereichen Wochenstart

Spiegelei mit Brot und Avocado

Für 1 Portion.

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Scheiben Toast oder Brot
- ½ Avocado
- Salz und Pfeffer sowie weitere Gewürze

Alternative zu Avocado:
Humus



Tipp für Stay at home Zeiten:

Gesunde Fette unterstützen ein gutes Immunsystem. Avocado enthält viele ungesättigte Fettsäuren, welche einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Ausserdem schmeckt sie lecker und macht dieses Sandwich zu einem cremigen Genuss.

Zubereitung:

Toast oder 2 Brotscheiben im Toaster oder im Backofen knusprig backen.

2 Eier in der Pfanne als Spiegeleier zubereiten. Wer möchte kann das auch in der Halbzeit kehren und erhält somit ein auf beiden Seiten gebratenes Spiegelei.

Avocado halbieren und mit einer Gabel zerstampfen und mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Tipp:

Das gesunde belegte Brot kann mit Gemüse und z.B. einem Quark-Dip oder einem Salat ergänzt werden.