



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Spiegelei auf Avocado-Brot

### Zutaten (für 1 Portion)

1 Scheibe Roggenbrot  
2 EL Magerquark  
½ mittelgroße Avocado  
1 TL Butter  
1 mittelgroßes Ei  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Roggenbrot mit Magerquark bestreichen, Avocado in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spiegelei braten.
3. Ei auf dem Roggenbrot platzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.