



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.