Avocado-Stulle mit Spiegelei

Extra cremig, gesund, hip. Für einen guten Start in den Morgen oder als Snack zwischendurch! Avocado-Brot mit Spiegelei schmeckt einfach immer. Wir genießen es zum Frühstück, Brunch oder wenn der kleine Hunger kommt. Denn die Kombination aus Ei und Avocado ist einfach Das Highlight: Der selbstgemachte Avocado-Aufstrich mit Ingwer! Denn dieser verleiht deiner Stulle den gewissen Kick!



Avocado-Stulle mit Spiegelei | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Scheiben): 2 Scheiben Vollkornbrot oder Brot deiner Wahl | 2 Portionen selbstgemachter Avocado-Aufstrich (alternativ: Frischkäse) | 1 kleine Avocado | 2 Eier | 0,5 Esslöffel Öl | Salz | Pfeffer | Kresse



Avocado-Stulle mit Spiegelei | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Brot im Toaster oder in der Pfanne rösten. 2. Brot mit dem Avocado-Aufstrich bestreichen. 3. Avocado halbieren und vorsichtig den Kern entfernen. 4. Avocadohälften mitHilfe eines Löffels im Ganzen aus der Schale lösen. 5. Avocadohälften mit der Schnittstelle auf ein Brett legen und in feine Scheiben schneiden. 6. Von der Seite leicht gegen die geschnittene Avocado drücken, sodass ein Avocadofächer entsteht. 7. Avocadofächer auf die Brote geben. 8. Öl in einer Pfanne geben, zwei Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern ausbacken. 9. Spiegeleier auf den Broten drappieren. 10. Salzen und pfeffern sowie mit Kresse garnieren.

Finde jetzt das passende Brot bzw. Kleingebäck für deine Avocadostulle, weitere Frühstück- und Brunch-Gerichte und mehr Rezepte mit Avocado!

Nährwerte/Portion: 510 Kalorien | 35,7 Gramm Fett | 54,9 Gramm Kohlenhydrate | 24,4 Gramm Eiweiß