

Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei

Beschreibung: Herzhafte Eiweißbrot-Scheiben mit cremiger Avocado und hartgekochtem Ei – ein sättigender, proteinreicher Snack oder Frühstück.

Zeit: Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Bild:

Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei

Utensil	Anmerkung
Gabel / Kartoffelstampfer	zum Zerdrücken der Avocado
Messer	zum Schneiden der Eier

Zutat	Menge
Eiweißbrot	4 Scheiben
Reife Avocado	1 Stück
Gekochte Eier	2 Stück
Zitronensaft	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack
Chiliflocken	Optional

Zubereitung:

1. Avocado mit Zitronensaft zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gekochte Eier in Scheiben schneiden.
3. Brotscheiben mit Avocadocreme bestreichen, Eierscheiben darauflegen.
4. Nach Wunsch mit Chiliflocken bestreuen.
5. Sofort servieren – cremig, proteinreich und sättigend.

Tipps: Sofort servieren. Hervorragend als herzhafter Snack, Fingerfood oder proteinreiches Frühstück geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1
Created 2026-05-27 08:46:22 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 08:46:22 UTC by Admin