

Frühstückssalat mit Ei & Schinken

Frischer, herzhafter Frühstückssalat mit hartgekochtem Ei, Schinken und cremiger Avocado — ein leichter, proteinreicher Start in den Tag.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Frühstückssalat mit Ei und Schinken

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Topf	Eier hart kochen
Schüssel	Salat mischen und anrichten
Schneidebrett / Messer	Avocado schneiden
Salatschleuder	Salat trocknen (optional)

Zutaten

Zutat	Menge
Eier	2 Stück
gemischter grüner Salat	100 g
Schinken (z. B. Serrano oder Kochschinken)	4 Scheiben
Avocado	1/2 Stück
Olivenöl	1 EL
Zitronensaft	1 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eier hart kochen (ca. 8–10 Minuten), abschrecken, abkühlen lassen und vierteln.
2. Salat waschen und gut trocken schleudern.
3. Avocado in Würfel schneiden, Schinken in Streifen zupfen.
4. Alles in einer Schüssel anrichten, Eier darauflegen.
5. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps & Variationen

- Für mehr Fettanteil: etwas Olivenöl aufträufeln oder Avocado auf 1 Stück erhöhen.
- Mit gerösteten Kürbiskernen oder Pinienkernen toppen.
- Auch als leichter Mittagessen-Salat geeignet.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 12).