

AVOCADOBROT MIT TOMATEN UND EI

Zutaten für 1-2 Portionen

- 2 Scheiben Dinkel-Roggen Vollkornbrot
- 1 Avocado
- 1 Ei
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Das Ei ca. 7-8 Minuten wachsw weich kochen. Das kann auch schon am Abend zuvor gemacht werden. Die Avocado schälen, mit der Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und auf das Brot streichen. Das Ei vierteln und ebenfalls auf das Brot geben. Die Cherry Tomaten halbieren und auf dem Teller mit den Broten anrichten.

Los geht's. In vollen Zügen genießen und sich gleichzeitig gesund ernähren.

