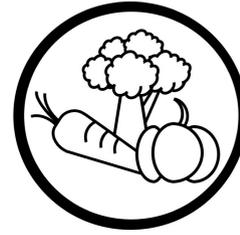


Avocado Rührei auf Toast mit Kerbel



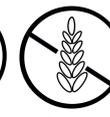
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Kinder
mögen dies

6 Eier

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren.

1 Avocado*
Salz und Pfeffer

Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado würfeln und mit den Eier mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl

Die Masse mit Olivenöl in einer Teflonpfanne zu einem Rührei backen.

Toastbrot
Kerbel
Zitronenöl

Auf Toastbrot mit Kerbel anrichten. Vor dem Servieren mit Zitronenöl beträufeln.

* Es können gut auch Avocado-Resten aus anderen Gerichten dafür verwendet werden

