

# Frühstücksbrot mit Spiegelei und Avocadocreme



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Herzhaft
- » **KALORIEN / PORTION:** 143 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 143 Kalorien | Fett: 7 g | Kohlenhydrate: 10 g | Eiweiß: 9 g | Ballaststoffe: 4 g | Zucker: 1 g

## Zutaten:

- » 2 Eier
- » 2 **Scheiben** Vollkornbrot
- » Avocadocreme
- » 1 **kleines Bund** Schnittlauch
- » Salz und Pfeffer zum Würzen
- » 6 **Scheiben** gebackene Hähnchenbrust (oder die Wurst die du magst)
- » Fett für die Pfanne

## Küchenhelfer:

- » Schneidebrett und Messer
- » Pfanne
- » Pfannenwender

## So wird's gemacht:

Die Vorbereitung:

Nimm eine beschichtete Pfanne und lege sie auf die Herdplatte. Erhitze die Pfanne und gebe etwas Öl hinein. Wir dagegen haben eine Keramik Pfanne. Damit bekommen wir auch super Spiegeleier hin.

**1. SCHRITT:** Nun werden 2 Eier aufgeschlagen. Diese vorsichtig in die heiße Pfanne gleiten lassen. Falls noch nicht geschehen, den Herd auf mittlere Hitze zurückschalten.

Die Spiegeleier so lange braten bis das Weiße fest und geronnen ist. Das Eigelb sollte allerdings noch glänzend sein. Jetzt noch salzen und pfeffern. Ein Deckel auf die Pfanne, um alles warm zu halten.

**2. SCHRITT:** In der Zwischenzeit bestreiche die Vollkornbrotscheiben mit der Avocadocreme.

Es gibt unterschiedliche Hähnchenbrustscheiben. Unsere waren recht klein und sehr dünn geschnitten. Deshalb haben wir auf je eine Schnitte, drei Scheiben der Hähnchenbrustscheiben auf die Avocadocreme gelegt.

**3. SCHRITT:** Das fertige Spiegelei auf die Brote legen. Den Schnittlauch klein schneiden und über das Ei streuen.

## EXTRA TIPP:

Für diese Art von Frühstück eignen sich auch folgende Brote: Toast Brot, Krustenbrot, Dinkelbrot und weitere Schwarzbrote.

Zu diesem Rezept passt auch wunderbar ein Knuspermüsli. Wir haben zu diesem Frühstück auch Granola mit Vanille und Kardamom gegessen.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>