

Rezept

Eivocado aus dem Ofen mit Vollkornbrot

Ein Rezept von Eivocado aus dem Ofen mit Vollkornbrot, am 15.12.2025

Zutaten

1 Avocado

Salz

2 Eier

Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Aus der Mitte mit einem kleinen Löffel etwas Fruchtfleisch entnehmen und anderweitig verwenden (z. B. als Brotaufstrich). Die Hälften in eine kleine Auflaufform setzen.

- 2.** In die Mulden der beiden Hälften je 1 Ei geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eivocado im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. garen (das Ei ist dann fest, wer es weicher haben möchte, nimmt die Form früher heraus).

- 3.** Die Eivocadohälften aus dem Backofen nehmen und jeweils eine Hälfte auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit je 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.