

Rezept

# Leichter Max mit Mango-Guacamole

Ein Rezept von Leichter Max mit Mango-Guacamole, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>1/4</b> Mango (50 g)	<b>1/4</b> Avocado (30 g)
<b>3 EL</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>1 TL</b> Honig
<b>1/2 TL</b> Kardamompulver	<b>1 TL</b> Butter
<b>4</b> Eier (S)	Salz
Pfeffer	<b>4 Scheiben</b> Vollkorn-Toastbrot (Weizen)
<b>4 Scheiben</b> Parmaschinken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 28 g F, 32 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Die Mango und Avocado schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Joghurt, dem Honig und dem Kardamom in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

---

2. In einer großen beschichteten Pfanne die Butter schmelzen. Die Eier darin zu 4 Spiegeleiern braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch die Weizenvollkorntoasts im Toaster (oder im Backofen) knusprig rösten.

---

3. Die Toasts mit der Mango-Guacamole bestreichen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen, auf zwei Teller verteilen. Jeden Toast mit jeweils 1 Spiegelei darauf anrichten und den leichten Max servieren.