

Rezept

# Strammer Avocado-Max

Ein Rezept von Strammer Avocado-Max, am 20.04.2024

## Zutaten

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>1</b> reife Avocado       | Salz                                   |
| Pfeffer                      | ½ Zitrone                              |
| <b>1 EL</b> Rapsöl           | <b>4</b> Eier                          |
| <b>4 Scheiben</b> Bauernbrot | <b>4 Scheiben</b> magerer Kochschinken |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 390 kcal, 23 g F, 19 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

---

2. Spiegeleier braten, salzen und pfeffern. Nach Belieben die Eier von beiden Seiten braten. Die Brote toasten. Das Avocadofruchtfleisch auf die Brote streichen. Mit je einer Scheibe Schinken und einem Spiegelei belegen.