



Avocado-Eier-Aufstrich

Zutaten

- 4 Ei(er)
- 750 ml Wasser
- 200 g Avocado
- 3 Stängel Petersilie
- 0,5 Limette(n)
- 1 TL Curry
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Eier in ausreichend Wasser ca. 10-12 Min. hart kochen. Abschrecken, etwas auskühlen lassen und pellen. 1 Ei in Spalten, die restlichen etwas klein schneiden.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.
3. Klein geschnittene Eier und Avocado und den Saft von der Limette, Curry und MAGGI Würzmischung 1 mit einem Pürierstab pürieren. Petersilie unterheben und nochmals abschmecken. Mit den Eierspalten dekoriert anrichten. Dazu schmeckt Schwarzbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	145 kcal
Fett	11 g
Protein	7 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen