



Sandwich mit Avocado und Ei

Zutaten

- 20 g Rucola roh
- 0,25 Avocado, reif
- 0,5 Tomate
- 50 g Feta-Käse
- 3 Ei (Gewichtsklasse M)
- etwas Maggi Würze
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Slightly leveled tablespoons Bauernbrot

Zubereitung

1. Rucola waschen und trocken tupfen. Tomate und Avocado in Scheiben schneiden. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Eier verquirlen. Mit etwas MAGGI Würze würzen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Verquirltes Ei in die Pfanne geben und stocken lassen. Brotscheiben auf das noch nicht ganz feste Ei in die Pfanne legen.
4. Gestocktes Ei mit den Brotscheiben wie einen Pfannkuchen wenden. Mit einigen Spritzern Maggi Würze würzen. Die eine Brotscheibe mit Tomaten, die andere mit Avocado und Rucola belegen.
5. Brotscheiben vorsichtig übereinander klappen und auf einen Teller geben. Mit einem Messer in der Mitte teilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	307 kcal
Fett	19 g
Protein	15 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen