



Gebackene Eier in Avocado

Zutaten

- 2 Ei(er)
- 1 Avocado
- 30 g Bacon
- 2 TL Schnittlauchröllchen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Maggi Würze (125 g Flasche)

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (190°C Umluft) vorheizen.
2. Ei(er) vorsichtig trennen, damit das Eigelb ganz bleibt. Avocado halbieren, Kern entfernen und in eine Auflaufform setzen, so dass diese stehen bleiben und nicht umkippen können. Die Eigelbe vorsichtig mit einem Löffel in je eine Avocadohälfte füllen. Das Eiweiß in beide Löcher gleichmäßig verteilen.
3. Bacon in kleine Stücke schneiden und die Avocado damit bestreuen. Mit Schnittlauchröllchen, Meersalz und Pfeffer würzen.
4. Gefüllte Avocados im Ofen ca. 20 Minuten backen bis die Eier durch sind.
5. Zum Schluss nach Belieben mit Maggi Würze würzen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	261 kcal
Fett	22 g
Protein	11 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen