

REZEPT POWER-FRÜHSTÜCK MIT EI & AVOCADO



Zutaten:

½ Avocado
2 Eier
1 Scheibe Vollkornbrot
Salz, Pfeffer, optional Chili
Ghee
Eine Handvoll frische Kresse

Zubereitung:

1. Eier in einer Pfanne mit Ghee braten oder pochieren.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz & Pfeffer würzen.
3. Vollkornbrot toasten und mit der Avocado-Creme bestreichen.
4. Eier darauflegen, mit frischer Kresse bestreuen und optional mit Chili toppen.