

Avocado mit Ei

Avocados mit Ei überbacken.

Zutaten für 1 Portion

1 Avocados
2 Eier
1 EL Mandelblättchen
1 EL Sprossen
Grobes Meersalz
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Avocados halbieren, entkernen und auf ein mit Salz bestreutes Backblech legen. In die Aushöhlungen jeweils ein Ei hineingeben und für 10-15 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb wachweich ist.
2. Die Mandelblätter auf ein separates Backblech geben und für ca. 5 Minuten mitbacken, bis sie goldgelb sind.
3. Die Avocados aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sprossen und Mandeln servieren.

Einkaufsliste

- 1 EDEKA Bio Avocado
- 1 6er Packung
EDEKA Bio Eier
- 1 Beutel
EDEKA Mandeln, gehobelt
- 1 Packung
EDEKA Mungobohnen
- 1 Packung
Aguasale Meersalz grobkörnig