

Avocadoaufstrich mit Ei, Schnittlauch und Joghurt

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



vorsichtig hineinlegen, Topfdeckel aufsetzen und Herd ausschalten. 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.

- 2 -

Avocados längs halbieren, Steine und Schale entfernen. Fruchtfleisch einer Avocado zusammen mit Joghurt in einen Mixer geben. Limette auspressen, Saft dazugeben und alles zu einer feinen Creme mixen.

- 3 -

Übrige Avocado in kleine Würfel schneiden. Eier pellen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen und zusammen mit Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

- 4 -

Avocado, Eier, Schnittlauch, Frühlingszwiebel und Agavendicksaft unter den Aufstrich rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Avocado Aufstrich auf frisches Weißbrot streichen und als Sandwiches servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Aufstrich

2 Avocados
1 Bund Schnittlauch
3 Eier
1 Frühlingszwiebel
3 Esslöffel (griechischer) Joghurt
1/2 Limette
1 Teelöffel Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

Frisches Weißbrot

Ob für die Pause in der Schule, beim Lunch im Büro oder einfach edel auf der Couch beim Fernsehen, dieser Avocado Aufstrich mit Ei eignet sich für jede Hungersituation. Auf frisches Weißbrot geschmiert gibt die Creme ein super Sandwich ab.

- 1 -

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Eier