2B

Meat

Getoastetes Brot mit gegrilltem Spargel, Ei, Schinken und Avocado-Joghurt-Dip

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei zwischen hart und weich kochen. Das harte Ende der Spargel entfernen und diese mit dem Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne gut erhitzen und die Spargel ca. 4 Minuten grillen bis sie gut gar sind, aber noch Biss haben. Regelmäßig wenden und dann mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben goldbraun toasten. Den Avocado-Joghurt-Dip herstellen, indem die Avocado fein zerdrückt und mit dem Joghurt, Senf und etwas Pfeffer und Salz vermengt wird. Mit dem getoasteten Brot, Ei, Schinkenscheiben und Spargel servieren. Mit etwas Gartenkresse garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Ei
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 5% Fett
- [ ] 2 Scheiben Schulterschinken
- [ ] 1-2 Scheiben kohlenhydratarmes oder Vollkornbrot
- [ ] 150 g grüne Spargelspitzen
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] Gartenkresse
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**506 kcal**
Kohlenhydrate	**20 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**21 g**