



1A+1B

Vegetarian

Mediterranes Frühstück mit Ei und Avocado



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Mediterrane Brötchen halbieren und kurz unter dem Grill toasten. Das Ei und die Avocado in Spalten und die Petersilie grob hacken. Eine Hälfte des Brötchens mit dem Hüttenkäse bestreichen und mit Ei und Avocado belegen. Mit etwas Pfeffer und Salz und den Italienischen Kräutern bestreuen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 3 TL Hüttenkäse
- ☐ ½ gekochtes Ei
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ½ TL Italienische Kräuter
- ☐ 2 g frische Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	241 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	18 g