

1A+1B

Vegetarian

Mehrkorn-Brötchen mit Ei und Tomatensalsa

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Brötchen mit einer dünnen Schicht Mayonnaise bestreichen. Rote Zwiebel mit Avocado, Tomate und Olivenöl vermengen. Die Tomatensalsa mit etwas Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Noch einmal gut durchrühren. Das Brötchen nacheinander mit dem Salatblatt, den Gurkenscheiben, der Tomatensalsa und den Eierscheiben belegen. Mit einem Schnittlauchzweig garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 1 Ei, gekocht und in Scheiben
- [ ] 1 Tomate, in kleinen Stücken
- [ ] 3-4 Gurkenscheiben
- [ ] Salatblatt
- [ ] ¼ Avocado, in kleinen Stücken
- [ ] 1 EL rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 TL Mayonnaise
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] Zweig Schnittlauch
- [ ] Oregano
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**400 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**28 g**
Eiweiß	**19 g**