



1A+1B

Meat

## Toast mit Avocado und Spiegelei



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Ei braten. Avocado und Gurke in Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit den Avocadoscheiben belegen und das gebratene Ei darauflegen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Keimsprossen garnieren. Die andere Brotscheibe mit dem Hähnchenfilet und Gurkenscheiben belegen. Die restliche Gurke separat essen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 1 Ei
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1 Scheibe Hähnchenfilet
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 5 g Keimsprossen
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 376 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 21 g     |
| Ballaststoffe | 24 g     |
| Eiweiß        | 25 g     |