

# Avocado-Toast mit Ei

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei

## Zubereitung

### Zutaten Avocado Toast mit Ei

- 4 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
- 1 Avocado
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 Bio-Eier
- 2 Bund Rucola
- 1 Handvoll Kresse
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- Olivenöl extra vergine
- Chili-Flocken
- Radieschen, klein geschnitten zum garnieren

### Zubereitung Avocado Toast mit Ei

Die Eier ca. 4 – 5 Minuten wachsweich kochen. Die Avocado entkernen, mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Avocadomasse auf den Toasts verteilen. In einer Bowl den gewaschenen Rucola und die Kresse verteilen. Mit wenig Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Toasts und Eier dazugeben, mit einem Zitronenschnitz, Chili-Flocken und Radieschen garnieren.