



VEGETARISCH · LOW CARB · BALLASTSTOFFREICH

Süßkartoffel-Toast mit Avocado & Ei

Dieser gesunde Frühstückstoast kommt ganz ohne Brot aus: Eine Scheibe Süßkartoffel wird knusprig getoastet und anschließend mit cremiger Avocado und einem wachswweichen Ei belegt. Perfekt für alle, die gesund in den Tag starten wollen – ganz ohne Verzicht!

5
VORBEREITUNG**15**
ZUBEREITUNG**2**
PORTIONEN**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**286 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN TOAST

1 große Süßkartoffel (ca. 250 g)

Prise Salz

TOPPINGS

1 reife Avocado

2 Eier (M)

1 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Chiliflocken (optional)

Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

• ZUBEREITUNG

- 1 Die Süßkartoffel der Länge nach in etwa 0,8–1 cm dicke Scheiben schneiden. Achten Sie darauf, dass die Scheiben gut in Ihren Toaster passen.
- 2 Die Scheiben leicht salzen und im Toaster toasten. Je nach Gerät 2–4 Durchgänge einplanen, bis sie weich sind und leicht gebräunte Stellen bekommen. Sie sollten sich problemlos mit einer Gabel einstechen lassen.
- 3 Währenddessen die Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer grob zerdrücken.
- 4 Die Eier nach Wunsch pochieren, weich kochen (ca. 6 Minuten) oder als Spiegelei oder Rührei zubereiten.
- 5 Die getoasteten Süßkartoffelscheiben mit Avocado bestreichen, das Ei daraufsetzen und mit Chiliflocken sowie frischen Kräutern garnieren.

• MAKROS PRO PORTION

286
KALORIEN**9 g**
PROTEIN**22 g**
KOHLENHYDRATE**18 g**
FETT**7 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen