1A+1B

Vegetarisch

Cracker mit Ei, Avocado und Tomate

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei zwischen hart und weich kochen. Tomate und Avocado in Scheiben und das Ei in Spalten schneiden. Zwiebel würfeln und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Cracker mit dem Frischkäse bestreichen und mit Tomate, Ei und Avocado belegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit der roten Zwiebel und Frühlingszwiebelringen garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- [ ] 1 Ei
- [ ] 2 TL Frischkäse light
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ EL Frühlingszwiebel
- [ ] ½ EL rote Zwiebel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**400 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**22 g**