1A+1B

Geröstetes Brot mit pochiertem Ei und Avocadocreme

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser, sobald es kocht, auf niedrige Hitze stellen. Mit Hilfe eines Löffels einen Strudel im kochenden (nicht sprudelnden) Wasser erzeugen. Das Ei aufschlagen und direkt in den Strudel gleiten lassen. Das pochierte Ei nach ca. 3-4 Minuten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz auf einem Blatt Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben im Kontaktgrill goldbraun toasten. Die Avocado zerdrücken, mit dem Zitronensaft vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Avocadocreme, Rucola-Blätter und das pochierte Ei auf die beiden Scheiben verteilen. Mit den Kirschtomaten servieren und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 1 Ei
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] Einige Rucola-Blätter
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**367 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**23 g**