



2A

## Spiegelei mit geräuchertem Lachs, Tomaten und Avocado



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Ei braten. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Mit Avocado, Tomate, dem geräucherten Lachs und der Zitronenscheibe servieren.

### Zutaten

- ☐ 1 Ei
- ☐ 40-50 g geräuchertes Lachsfilet
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ½ Avocado in Stücken
- ☐ 1 Zitronenscheibe
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 387 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 31 g     |
| Eiweiß        | 17 g     |