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**