1A+1B

Spinat-Brokkoli-Salat mit gekochtem Ei und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen kleinen Topf mit kaltem Wasser aufstellen und die Eier 4-5 Minuten zwischen hart und weich kochen. In der Zwischenzeit den Brokkoli ca. 5 Minuten bissfest dämpfen. Ein Dressing aus Olivenöl, Oregano, dem Saft der Limettenspalte und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Spinat, Gurke und Avocado auf einem Teller verteilen. Die Eier und den Brokkoli etwas abkühlen lassen und dann ebenfalls zum Salat geben. Mit dem Dressing besprenkeln. Nach Belieben noch mit etwas extra Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 50 g frischer Spinat
- ☐ 100 g Brokkoli in Röschen
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ 1 Limettenspalte
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ Prise getrockneter Oregano
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**417 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**34 g**
Eiweiß	**18 g**