



1A+1B

Fleisch

Toast mit Avocado und Spiegelei



Zubereitungszeit

10 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Ei braten. Avocado und Gurke in Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit den Avocadoscheiben belegen und das gebratene Ei darauflegen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Keimspossen garnieren. Die andere Brotscheibe mit dem Hähnchenfilet und Gurkenscheiben belegen. Die restliche Gurke separat essen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 1 Ei
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1 Scheibe Hähnchenfilet
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 5 g Keimspossen
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	376 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	24 g
Eiweiß	25 g