



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