

FRÜHSTÜCK INSPIRATIONEN

Vollkornbrot mit Avocado & Ei

Herzhaft, sättigend & voller Power-Fette

Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 60 g)
½ Avocado (ca. 75 g)
1 Ei (gekocht, ca. 60 g)
2–3 Radieschen (ca. 25 g), in dünne Scheiben geschnitten
1 TL Sesam (ca. 5 g), hell oder geröstet
1 TL frischer Schnittlauch oder andere Kräuter, fein gehackt
1 Prise Meersalz oder Meersalzflöcken
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frischer Zitronensaft (einige Spritzer)

Nährstoffwirkung:

Vollkornbrot: langkettige KHs, B-Vitamine, Ballaststoffe
Avocado: gesunde Fette, Kalium, Vitamin E → gut fürs Herz & Nervensystem
Ei: Protein, Vitamin B12, Cholin → wichtig für Gehirn & Zellschutz
Radieschen: Senföle, wirken antibakteriell & verdauungsfördernd
Sesam: Calcium, Magnesium, pflanzliche Fette
Kräuter: Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe, Frischekick
Zitronensaft: Vitamin C → verbessert Eisenaufnahme

Zubereitung:

1. Das Ei nach Belieben hart oder weich kochen, schälen, halbieren oder in Scheiben schneiden.
2. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken oder in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Brot optional antoasten für ein Crunchgefühl im Mund.
3. Radieschen in feine Scheiben schneiden, auf der Avocado verteilen.
4. Mit Meersalz, Pfeffer und frischem Zitronensaft verfeinern
5. Ei darauflegen. Mit Sesam und frischen Kräutern toppen.



Schwierigkeitsgrad

leicht

Nährwerte pro Portion

Brennwert	440 kcal	Kohlenhydrate	27 g
Fett	29 g	Eiweiss	18 g

K.B. Kitchen Assistant Kati

<https://kb-company.com/kb-kitchen-assistant-kati>