

Avocado-Toast mit Ei

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/fruehstueck/avocado-toast-mit-ei/>

Zutaten

- 1 reife Avocado
 - 1-2 Scheiben Vollkorn- oder Sauerteigbrot
 - 1 Ei (gekocht, pochiert oder gebraten)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Ein Spritzer Zitronensaft
 - Optional: Chili-Flocken, frische Kräuter oder Sesamsamen zum Garnieren
-

Zubereitung

1. **Brot toasten:**

Die Scheiben Brot im Toaster rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

2. **Avocado vorbereiten:**

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel zerdrücken. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, um die Avocado frisch zu halten, und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

3. **Ei zubereiten:**

Das Ei nach Wunsch kochen, pochieren oder braten, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

4. **Toast belegen:**

Die zerdrückte Avocado gleichmäßig auf den getoasteten Brotscheiben verteilen und das Ei darauf platzieren. Nach Belieben mit Chili-Flocken, frischen Kräutern oder Sesamsamen garnieren.
