

Herzhaftes Frühstücksbrot



Einfaches Rezept



Für 1 Personen



Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes
Frühstück

ZUTATEN

- 1 Scheibe Sauerteigbrot oder Buchweizenbrot
- 3 EL Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- ½ Avocado
- 2 Eier, mittelgekocht
- 4 – 5 Gurkenscheiben
- 4 Cherrytomaten oder 1 kleine Tomate
- 2 – 3 Radieschen
- Etwas frischer Schnittlauch oder Kresse
- Salz und Pfeffer
- Optional: etwas Zitronensaft oder Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- 1 Die Eier 7 – 8 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.
- 2 Das Brot nach Wunsch kurz toasten. Den Hüttenkäse auf dem Brot bestreichen.
- 3 Avocado in Scheiben schneiden. Gurke, Tomaten und Radieschen vorbereiten.
- 4 Das Brot mit Avocado belegen und zusammen mit dem Gemüse anrichten.
- 5 Die halbierten Eier mittig dazulegen und alles mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch oder Kresse verfeinern.



ALEXANDRAS TIPP

Verwende ein hochwertiges Sauerteigbrot und würze den Hüttenkäse mit etwas Zitronensaft und frischem Schnittlauch. Das sorgt für noch mehr Frische und Geschmack.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA