

Guacamole-Ei Frühstücksschale

Schritt 1

Avocado halbieren und den Kern heraus drehen. Danach e das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale schaben und es mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken bis es cremig ist.

Schritt 2

Um die Masse noch ein wenig cremiger werden zu lassen, 2 EL Milch untermischen.

Schritt 3

Tomaten, Petersilie und Knoblauch werden nun klein gehackt und unter das Fruchtfleisch vermengt.

Schritt 4

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer nachwürzen und einen Schuss Zitronensaft oder Limettensaft hinzugeben, um die Oxidation und somit das Braunwerden der Guacamole zu vermeiden

Schritt 5

Jetzt nur noch das Ei Kochen.

Etwas Salat in eine Schüssel geben, Guacamole darauf verteilen und die beiden Eier aufschneiden und als Topping servieren.



Zutaten

- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 2 Eier
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Milch
- Zitronensaft
- Petersilie
- Salz, Pfeffer