

Gebackene Avocado mit Ei



Zutaten

Avocado
Ei (klein)
Zitronensaft
Petersilie

1 Portion

1

2

1/4 TL

1/2 TL

2 Portionen

2

4

1/2 TL

1 TL

Zum Würzen



Pfeffer



Salz



Cayenne-
pfeffer

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
592 kcal	12,8 g
Kohlenhydrate	Fett
1,8 g	57,3 g

Zubereitung

1. Avocado halbieren und Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. muss das Loch der Avocado noch etwas vergrößert werden.
2. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und anschließend vorsichtig in das Loch gegeben. Dabei ggf. etwas Eiweiß zurücklassen, damit das Eiweiß nicht überläuft.
3. Die Hälften gerade auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
4. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie oder weiteren Kräutern der Wahl bestreuen.