



Zutaten (für 2 Personen): Avocado Toast

Normale und vegane Option:

Zutaten für beide Varianten gemeinsam:

- 4 Scheiben Vollkornbrot (ca. 120 g)
- 1 reife Avocado (ca. 250 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Chiliflocken oder frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie

Normale Option zusätzlich:

- 2 Eier

Vegane Option zusätzlich:

- 2 EL Kichererbsen (ca. 30 g, optional für mehr Protein)
- Optional: Hefeflocken

Zubereitung:

1. Avocado-Creme zubereiten:

- Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslöffeln und in einer Schüssel zerdrücken. Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.

- Für die vegane Option: Kichererbsen zerdrücken und in die Avocado-Masse einrühren.

2. Brot toasten:

- Die 4 Scheiben Vollkornbrot im Toaster oder in einer Pfanne knusprig rösten.

3. Eier zubereiten (nur für die normale Option):

- Eier in einer beschichteten Pfanne als Spiegelei braten oder wachweich kochen (ca. 6 Minuten).

4. Zusammenstellen:

- Vegane Variante: 2 Brotscheiben mit der Avocado-Kichererbsen-Creme bestreichen und nach Belieben mit Chiliflocken, Hefeflocken oder Kräutern garnieren.

- Normale Variante: Die restlichen 2 Brotscheiben mit der reinen Avocado-Creme bestreichen, jeweils ein Spiegelei darauflegen und nach Wunsch mit Chiliflocken oder Kräutern dekorieren.