

Mittagessen

Süßkartoffel- Toasties mit Spiegelei



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 539 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Proteine: 18 g

Fette: 26 g

Für die Klopse (1 Portion):

- 200 g Süßkartoffel
- ½ Avocado
- ½ Limette
- 2 Eier
- 5 ml Öl zum Braten
- Gewürzen nach Belieben
- Kresse



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Süßkartoffel gründlich waschen und anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ofen vorheizen.
2. Süßkartoffel-Toast mit etwas Öl bepinseln und bei 190°C Umluft für 15-20 Minuten in den Backofen geben.
3. In der Zwischenzeit Avocadohälfte mit Hilfe einer Gabel zerkleinern, würzen und Limettensaft dazugeben und verrühren.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Eier hineingeben.
5. Anschließend nur noch Süßkartoffelscheiben mit Avocadomus und Spiegeleiern belegen und mit Kresse toppen. Bon Appetit!