Oppskrift

Toast med avokado og smilende egg



Denne toasten er en skikkelig sunnhetsbombe: Egg + avokado = supersunt!

Også smaker det utrolig godt da. Nam!

1

Toast

Rist eller grill brødskivene og drypp over noen dråper olivenolje.

2

Kok eggene

Legg eggene forsiktig ned i kokende vann og kok eggene i 5 minutter for en rennende plomme og 6-7 minutter for smilende egg. Skyll eggene i kaldt vann.

3

Dander toasten

Del avokadoen og fjern steinen. Skrap ut avokadokjøttet, mos det rett på brødskivene og press over litt sitronsaft. Skrell eggene forsiktig og topp hver brødskive med et bløtkokt egg. Del det forsiktig og dryss over salt, pepper, gressløk og karse.

Topp gjerne med kylling eller kalkun pålegg dersom du vil ha litt ekstra pålegg på toasten!

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	4 stk
Brød	4 skiver
Avokado	2 stk
Lime	0,5 stk
Salt & Pepper	
Finhakket gressløk	1 neve
Karse	1 neve
Olivenolje	1 ts

Allergener

- Gluten