

Brotvariation mit Avocado, Omelette und Pinienkernen



Zubereitung

Das Fruchtfleisch von $\frac{1}{4}$ Avocado mit einer Gabel zerdrücken und auf der Vollkorn-Brotscheibe verstreichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.

2 Eier verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend in einer beschichteten Pfanne zu einem Omelette stocken lassen.

Die Gurke in Scheiben schneiden und zusammen mit der Omelette auf dem Vollkornbrot anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Zutaten

für 1 Portion

1 Scheibe Vollkorn-Roggenbrot

2 Eier

$\frac{1}{4}$ Avocado

60 g Gurke

3 EL Pinienkerne

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	687	1791
	kcal	165	430
Fett [g]		11,7	30,4
davon ges. Fettsäuren		2,3	6,0
Kohlenhydrate		5,0	13,1
Eiweiß [g]		8,9	23,2
Ballaststoffe [g]		0,7	1,9
BE		0,2	0,5
KE		0,5	1,3
Salz [g]		0,6	1,6

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de