

Power Frühstück

Mit diesen einfachen Rezepten starten Sie energiegeladen in den Tag! Ob Karottenkuchen-Pancakes, Lachstörtchen oder Übernacht-Haferflocken – wir versorgen Sie mit wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen, die selbst an den kältesten Tagen fit halten.

REZEPTE Charlotte Cerny FOTOS Nadine Poncioni GESCHIRR Depot



Avocado-Lachs-Törtchen mit pochiertem Ei

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 4 mittlere Eier
- 4 Scheiben Vollkorn-Toast
- 200 g Räucherlachs
- 1 Avocado
- 50 g Frischkäse (fettreduziert)
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1. 4 Tassen mit Frischhaltefolie auslegen. Je ein Ei hineinschlagen, die Folie eindrehen und verknoten. Einen Topf mit Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, bis das Wasser nicht mehr kocht. Eiersäckchen hineinlegen und ca. 6 Minuten pochieren. Herausnehmen und überkühlen lassen.
2. Toastscheiben toasten. Tassen mit Frischhaltefolie auslegen und mit Räucherlachscheiben auskleiden. Eier auspacken und in die Tassen geben.
3. Avocado schälen, entkernen und mit Frischkäse und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme auf den Eiern verteilen und glatt streichen.
4. Toastscheiben rund ausstechen, auf die Avocadocreme legen und leicht andrücken. Törtchen vor dem Servieren stürzen und die Folie abziehen.

Pro Portion: 308 kcal | EW: 20 g | Fett: 20 g | KH: 14 g | BE: 1,1 | Chol: 260 mg