



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Feta Spiegelei auf Avocado Hummus-Wrap

Feta-Spiegelei auf Avocado Hummus-Wrap

1 Stück(e) Ei

20 g Feta

1 Stück(e) Avocado

1 Esslöffel Al Amier Hommous

1 Stück(e) Don Enrico Corn Wrap Tortillas 8 Mais-Weizentortillas

Etwas Chilipulver und Pfeffer

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Nach Belieben Frische Kräuter

Feta Spiegelei

1.

In eine beschichtete Pfanne einen Spritzer Öl geben und den Fetakäse ringförmig darüber bröckeln, sodass die Mitte frei ist.

Den Feta bei mittlerer Hitze kurz brutzeln lassen, damit er schmelzen kann, ohne anzubrennen. Das Ei vorsichtig in

die Mitte des Rings von dem Feta schlagen. Falls das Ei sich nicht gut verteilt, ggf. die Pfanne leicht schwenken, sodass das Ei in den Feta läuft.

Das Ei mit Chiliflocken und etwas Pfeffer würzen.

Spiegelei und Feta unter einem Deckel braten, bis das Ei die gewünschte Konsistenz hat.

Auf den Wrap die Avocado zerdrücken und mit dem Hummus bestreichen. Zum Schluss das Feta-Spiegelei darüber legen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren!