



Avocado Ei Reiswaffel

Avocado Ei Reiswaffel

8 Reiswaffeln

1 Avocado

2 gekochte Eier

1 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

0.5 Gurke

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Pfeffer

Nach Belieben Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8 Personen

Avocado Ei Reiswaffel

1.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Die gekochten Eier schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu der Avocado geben. Olivenöl und Pfeffer hinzufügen und alles zusammen mischen/ zerdrücken.

Hummus großzügig auf die Reiswaffeln streichen. Die Avocado-Ei-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.

Gurke in Scheiben schneiden und auf die Avocado-Ei-Mischung legen und mit gerösteten Sesamsamen toppen.