

EIERSALAT MIT FRISCHER AVOCADO UND JOGHURTDRESSING



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 8 hartgekochte Eier
- 4 kleine Avocados
- 350 g Naturjoghurt
- 50 ml Sahne
- ½ Zitrone
- 7 g Salz
- 2 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 1/3 Bund Schnittlauch
- 5 Zweige glatte Petersilie

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 123 kcal
- 5 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die gekochten Eier vierteln, die Avocado halbieren, Kern entfernen, aus der Schale lösen und die Avocadohälften vierteln.
2. Den Joghurt mit Sahne glatrühren und mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Blätter von den Petersilienstielen abzupfen und hacken.
4. Die Kräuter zum Joghurtdressing geben und verrühren.
5. Nun die Eier und die Avocado in einem flachen Teller anrichten, mit dem Dressing begießen und servieren.



REISER RÄT

Die Avocado lässt sich ganz leicht mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Sollten Sie den Salat nicht direkt nach der Zubereitung verzehren, dann träufeln Sie etwas Zitronensaft über die Avocado, so verfärbt sich die Avocado nicht ganz so schnell braun.

