



Zutaten für 4 Portionen

🖊 = Kotányi Produkte

4 Stk. Kleine Tortillafladen

4 Ei∈

2 Stk. Avocados

1 Pkg. Feta

3 Stk. Große Tomaten

1 Prise

✓ Meersalz jodiert grob

1 Prise

◆ Pfeffer schwarz

gemahlen

Etwas frische Petersilie gehackt

Breakfast Tacos mit Rührei und Avocado

Ō 20-35 Min ♀♀♀

Zubereitung

- 1 Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender die Eier zerteilen und wenden.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und Kräuter Rustikana aus der Mühle würzen.
- 4 Tortillafladen für 3 Minuten bei 100 °C Heißluft in den Backofen geben.
- 5 Tomaten in kleine Würfel schneiden. Avocados schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- 6 Fladen mit Eierspeise, Tomaten und Avocados belegen. Feta mit den Fingern darüber zerkrümeln.
- 7 Mit gehackter Petersilie und Kräuter Rustikana aus der Mühle würzen und genießen.

