French-Toast mit Avocado

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**15**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

Die Zutaten für 4 Portionen

- 1 reife Avocado
- 2 EL Saft von einer Zitrone
- 4 Kirschtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 Vollkorn-Toastscheiben
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Speck
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die Zubereitung

Die Avocado aufschneiden, den Stein entfernen und das Fleisch aus der Schale lösen. Das Avocadofleisch mit dem Zitronensaft in einer Schüssel fein zerdrücken. Mit Salz und Chili abschmecken. Die Tomaten mit der Frühlingszwiebel fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden geht das sehr gut in einem "Zwiebelhäcksler". Den Speck in einer Pfanne kurz anbraten und zur Seite stellen.

In einer flachen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. In einer Pfanne (es sollten 2 oder 4 Toastscheiben gleichzeitig reinpassen) etwas Butterschmalz erhitzen und währenddessen 2 oder 4 Toastscheiben von beiden Seiten in die Eiermilch legen. Die Scheiben kurz in der Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis das Ei nicht mehr flüssig ist.

Das Anrichten

Die erste Toastscheibe bildet den Boden, darauf wird die Avocado-Creme gestrichen. Es folgen die Zwiebel-Tomaten, dann der Speck und zum Abschluss wieder eine Toastscheibe.

Quer durchschneiden, servieren und warm genießen. Der Avocado-French-Toast ist ein schnell zubereiteter gesunder Snack für abends oder zwischendurch. Er kann natürlich auch vegetarisch ohne Speck zubereitet werden.

© 2026 TIME2TRI GmbH