

Œufs brouillés *crèmeux* & avocat toast



10 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Riche en protéines

Ingrédients

- ♦ 3 œufs
- ♦ 1 tranche de pain complet
- ♦ 1/2 avocat
- ♦ 1 c. à soupe de fromage blanc
- ♦ Ciboulette
- ♦ Sel, poivre, un filet de citron

♦ VERSION VÉGÉ

Recette végétarienne, naturellement riche en protéines grâce aux œufs. L'avocat apporte les bons gras qui rassasient.

Préparation

- 1 Bats les œufs avec le fromage blanc, sel et poivre — le fromage blanc les rend ultra crèmeux.
- 2 Cuis-les doucement à la poêle en remuant, retire du feu encore un peu baveux.
- 3 Fais griller le pain, écrase l'avocat dessus avec un filet de citron.
- 4 Dispose les œufs sur le toast, parsmè de ciboulette.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le petit-déj salú qui change du sucré et qui tient vraiment au corps. Les œufs et l'avocat te calent jusqu'au déjeuner — fini le coup de barre et la fringale de 11h. ♦