

Toasts avocat/oeuf



20 minutes



250/toast



Pour 4 toasts



Énergétique
Protéiné
Rassasiant

Ingrédients



4 tranches de pain complet



1 avocat



1 filet de vinaigre balsamique



4 oeufs



4 noix

Étapes

Concasser les noix

Faire griller les tranches de pain complet

Écraser l'avocat dans un bol à l'aide d'une fourchette pour obtenir une purée

Ajouter les noix concassées et mélanger

Répartir la purée sur les tranches de pain

Ajouter un soupçon de vinaigre balsamique

Cuire les œufs au plat ou brouillés

Poser 1 oeuf sur chaque toast. Saler/Poivrer

Astuce : Ajouter une tranche de pain par dessus, l'emballer et l'apporter pour le déguster plus tard dans la journée