

## Ugnsbakad avokado med ägg.



**Ugnsbakad avokado med ägg är ett gott och nyttigt alternativ till frukosten.**

**Ägg och avokado är två näringsrika och mättande hälsobomber som vi gärna äter så ofta som möjligt. Och med tanke på hur goda de är var för sig så har vi inget emot att kombinera de båda! Här hittar du ett recept på godaste frukosten just nu: ugnsbakad avokado med ägg.**

Den här goda rätten svänger du enkelt ihop på några minuter. Låt den baka i ugnen medan du gör dig i ordning, när du kommer ut från badrummet har du en krämig och mättande frukost som ger dig massor av protein och nyttiga fetter. En perfekt start på dagen!

### **Ingredienser till 1 person:**

1 avokado

2 ägg

Salt och peppar

Hackad persilja och chiliflakes

### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 225 grader. Dela avokadon och ta ur kärnan. Gröp ur cirka två matskedar fruktkött från avokadons mitt, så att ett ägg får plats.

2. Lägg halvorna i en ugnssäker form och knäck ett ägg i varje avokado.

3. Baka i ugnen i cirka 15-20 minuter, beroende på avokadons och äggens storlekar.

De är klara när ägget har ”stelnat”.

4. Ta ut, salta och peppra och toppa med hackad gräslök, chiliflakes eller kryddor efter smak. Servera och njut!

Smaklig spis