BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · FRÜHSTÜCK

AVOCADO-RÜHREI MIT BREW CHUNKS.

BB-038

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks aufgetaut	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Avocado	925 g	9,3 kg
☐ Kirschtomaten	400 g	4 kg
FOND UND SAUCE		
☐ Olivenöl	95 ml	950 ml

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
MILCH UND EI		
☐ Eier	1,5 kg	14,5 kg
WÜRZE		
☐ Salz	2 g	24 g
☐ Cayenne	3 g	28 g
☐ Schnittlauch	135 g	1,4 kg

1 Die Avocado halbieren und in kleine Würfel schneiden, Eier verrühren und mit Salz und Cayenne würzen.

2 In eine Pfanne mit Olivenöl die Brew Chunks kurz erhitzen und das Ei dazugeben.

3 Stocken lassen und die Avocado dazugeben, einmal durchrühren und auf einen Teller geben.

4 Mit Schnittlauch und halbierten Kirschtomaten dekorieren.

Brew Chunks anbraten, Ei dazu, vom Herd nehmen, wenn es noch glänzt. Avocado erst auf dem Teller.

Steve