



Groente Ei ontbijtje

Ingrediënten:

Voor 2 personen

6 eieren

Scheutje plantaardige of geiten melk

1 eetl olijfolie

1 fijngehakt teentje knoflook (optie)

1 handvol cherrytomaatjes of tomatomaatjes (gehalveerd)

3 handenvol spinazieblaadjes

1 avocado geschild en in plakjes

Zout en peper

Optie is geraspte parmezaanse kaas

Optie is versgehakte peterselie

Bereiding:

Klop de eieren in een kom en voeg wat melk toe. Kruid het met peper en zout.

Doe wat olie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg dan de spinazie en tomaatjes toe. Bak ze mee tot de spinazieblaadjes geslonken zijn. Leg het op een bord.

Doe nu het ei in de koekenpan en blijf roeren tijdens het bakken. Zo krijg je grote brokken gebakken ei. Ga door met bakken tot al het ei gestold is.

Doe het ei en de plakjes spinazie ook op het bord. Strooi er eventueel wat kaas en peterselie overheen.

