



## 360° Protein Avocado

### **keto friendly – glutenfree – plantbased – veggie–omega em-powered**

Beim Ei in der Avocado kommt zusammen, was zusammengehört. Ob als schnelles, nahrhaftes Frühstück, als Energie-Booster zwischendurch oder als spannende Beilage zum Salat- - wir lieben die mit Ei gefüllte Avocado!

**Zutaten** // für 1-2 Portion

Arbeitszeit: ca. 15min

#### **Zutaten**

1 Avocado Bio

2 Eier Bio

Saft einer halben Zitrone Bio

1 Prise(n) Salz

1 EL **IMMUN POWER ÖL**

1 EL **360° SPERMIDINE**

Schnittlauch (Topping Alternativen siehe unten)

---

### **Anleitung Zubereitung**

---

1. Avocado sorgfältig halbieren und den Kern entfernen, etwas aushöhlen damit das Ei darin Platz findet. Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Avocado in eine Auflaufform oder Blech setzen, falls sie kippen, kann man mit zerknittertem Backpapier ein Bett bilden, in dem sie sicher stehen.
2. Ca. 10-20 min im Backofen bei 200 Grad garen. Backzeit ist abhängig davon, wie flüssig du die Eier genießen möchtest.
3. Vor dem Servieren pfeffern und salzen. Einfach noch ein paar Tröpfchen Brain power Öl drüber träufeln und als Toppings: 360° SPERMIDINE, frische Kräuter (Schnittlauch), Chili, Paprika, kleine Gemüsegewürfel mit Vinaigrette oder Räucherlachs.  
Für alle die gerne eine selbstgebackenes Brot zwischen den Zähnen haben. Mit einer Scheibe 360° Keto Brot genießen.

Indulge me – you deserve it.

**Pure-power Benefits & Tipps:** ❤️ **360° BRAIN POWER ÖL** oder **IMMUN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente“ Power Mischung, aus essenziellen Fetten, DHA & EPA und den Vitaminen E, D, K, somit bestes MOOD FOOD für dein „Oberstübchen“ Deine Zellen, Deine Augen, Knochen und verleiht dem Gericht eine nuss-ige Note.

❤️ **Pure-power Benefits & Tipps:** Studien zeigen, dass der Avocado Genuss: > eine tolle Nährstoffbilanz aufweist: hochwertige Omega 3 Fette aus der Avocado. > der perfekte Lieferant an Vitaminen B1, Lecithin (das Nervenvitamin), Vitamin B6 (beruhigt und fördert den Schlaf) sowie Vit K, Eisen, Vit E, Vit C,) > sich positiv auf deiner Herzkraft auswirken kann.

Weitere **Tipps und mehr pure Power Wissen** findest du im • EAT• MOVE • FEEL • Blog Magazin.