

Zuurdesembrood met avocado, zachtgekookt ei en pijnboompitten

Lunch & Ontbijt



Zuurdesembrood met avocado, zachtgekookt ei en pijnboompitten

Waarom zuurdesembrood met avocado, ei en pijnboompitten zo'n slimme lunch is

Lunchen mag best een beetje speciaal zijn, ook op gewone dagen. Je hoeft echt niet altijd ingewikkeld te koken om iets lekkers én voedzaams op tafel te zetten.

Deze lunch met **zuurdesembrood, avocado, ei en pijnboompitten** is daar het perfecte voorbeeld van. Simpel, maar vol smaak. Het combineert goede vetten, eiwitten en een fijne crunch. Bovendien is het snel klaar en perfect voor op een zonnige dag.

Extra tips voor variatie:

- Voeg meer kleur toe met plakjes radijs of kerstomaatjes.
- Wil je meer pit? Een snufje za'atar of dukkah geeft een heerlijke Midden-Oosterse twist.
- Maak het romiger met een likje hummus of geitenkaas onder de avocado.

Zuurdesembrood: Traditioneel zuurdesem is suikervrij, maar in sommige supermarkten voegen ze een beetje suiker toe tijdens het bakken. Check dus even het etiket of kies voor ambachtelijk of zelfgebakken zuurdesembrood.

Meer gezonde lunchinspiratie?

Op zoek naar meer lekkere en voedzame lunchideeën? Probeer dan ook eens dit heerlijke [courgettebrood](#). Makkelijk te maken en perfect om te combineren met spreads of salades.

ingrediënten

2 sneetjes zuurdesembrood

1 rijpe avocado

2 eieren (zachtgekookt)

2 eetlepels pijnboompitten

1 eetlepel extra vierge
olijfolie

1 theelepel citroensap

snufje Zout en versgemalen
zwarte peper

eventueel snufje
chilivlokken of een paar
blaadjes verse basilicum
voor extra pit en frisheid

bereidingswijze

1. Toast het zuurdesembrood lichtjes zodat het krokant wordt aan de buitenkant maar nog zacht blijft van binnen.
2. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Zet opzij om af te koelen.
3. Kook de eieren tot ze zachtgekookt zijn (ongeveer 6-7 minuten voor een romige dooier). Laat schrikken onder koud water en pel ze voorzichtig.
4. Bereid de avocado. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Prak het lichtjes met een vork en meng met een beetje citroensap, olijfolie, zout en peper.
5. Beleg het brood. Smeer de avocado over de sneetjes zuurdesembrood. Snijd de eieren doormidden en leg ze bovenop.
6. Garneer met de geroosterde pijnboompitten, extra peper en eventueel wat chilivlokken of verse basilicum voor extra smaak.
7. Serveer direct en geniet van deze voedzame en frisse lunch.