

FRÜHLINGSOMELETTE

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- | | |
|--|--|
| 1 Esslöffel Olivenöl | in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen |
| 65 g Sprossen (z. B. Power Mix) | kurz anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren |
| 2 Bundzwiebeln mit dem Grün , in Ringen | |
| 4 Bundrüebli , fein gehobelt | in derselben Pfanne ca. 5 Min. andämpfen |
| 3 frische Eier | |
| 3 Esslöffel Milch | |
| ¼ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer | alles verklopfen, dazugiessen. Eimasse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. stocken lassen. Omelette mit den Sprossen anrichten |

Servieren mit: 150 g Ruchbrot oder 2 Sonnenbrötchen.

Pro Person: 9 g Fett, 19 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 1560 kJ (372 kcal)



Hinweis: Alle Rezepte in diesem Buch sind für 2 Personen berechnet. Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.