

Mediterranes Omelett



20 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	262 Kcal
Kohlenhydrate	9.6 g
Eiweiß	21.7 g
Fette	14.3 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim Omelett mit Kräutern
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt
- 25 g Aubergine, in Würfel geschnitten
- 25 g Zucchini, in Würfel geschnitten
- ¼ Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe, zerkleinert
- 1 TL Oregano frisch oder getrocknet
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Rosmarin frisch oder getrocknet
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch in einem halben Esslöffel Olivenöl glasig braten. Gib das Gemüse in einen Wok und brate dieses an, sodass es bissfest ist. Dann Oregano, Rosmarin, Paprika, Pfeffer und Salz hinzufügen, gut umrühren und beiseite stellen. Berechne das Omelett gemäß Packungsanleitung zu. Brate es von beiden Seiten kurz in einem halben Esslöffel Olivenöl an. Fülle das Omelett mit dem Gemüse mit Kräutern und falte es zusammen.