



1A+1B

Vegetarisch

Omelett mit Avocado und Tomaten



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eier verquirlen und würzen. Olivenöl erhitzen und Omelett backen. Avocado in Scheiben, Kirschtomaten vierteln. Omelett mit Frischkäse bestreichen und mit Spinat, Avocado und Tomaten belegen. Mit Keimlingen garnieren.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 2 TL Frischkäse light
- ☐ 80 g Kirschtomaten
- ☐ 20 g frischer Spinat
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 5 g Keimlinge
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	359 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	15 g