



1A+1B

Vegetarisch

Rührei mit Tomate und Zwiebel



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Omelettmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Zwiebel und Tomatenwürfel im Öl andünsten. Das Omelett hinzufügen und rühren bis das Ei gestockt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 1 große Tomate in Würfeln
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	260 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	14 g
Eiweiß	21 g