



1A+1B

Fisch

Spinat-Omelett mit geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Eine Handvoll Spinat unter den Teig mischen bevor das Omelett gebacken wird. Etwas abkühlen lassen und in der Zwischenzeit Avocado und Gurke in Stücke schneiden. Dann mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem restlichen Spinat, Avocado, etwas Gurkenstücken und dem geräucherten Lachs belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die übrig gebliebene Gurke separat dazu servieren.

Zutaten

- ☐ PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 40-50 g Lachsfilet
- ☐ 1 EL Frischkäse light
- ☐ 2 Handvoll frischer Spinat
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	365 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	19 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	32 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.de