1A+1B

Omeletröllchen mit Knoblauch, Zwiebel und Spinat

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten. In der Zwischenzeit die Champignons vierteln und hinzufügen. Spinat hinzufügen und kurz anbraten bis er zusammengefallen ist. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett mit der angegebenen Wassermenge zubereiten und in einer anderen Pfanne in 1 EL Olivenöl backen. Die Gemüsemischung auf das Omelett legen und zu einer Rolle aufrollen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 große Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 100 g Spinat
- [ ] Handvoll Champignons
- [ ] 2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**233 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**20 g**