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**