1A+1B Vegetarisch

Omelett mit Brokkoli und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brokkoliröschen 5-6 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. In der Zwischenzeit die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen. Nach Geschmack etwas Pfeffer und Salz hinzufügen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und ein Omelett backen. Das Omelett auf einem Teller anrichten und den gedämpften Brokkoli und die Avocadostücke darüber verteilen. Mit Paprikapulver bestreuen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 150 g Brokkoli in Röschen
- [ ] ½ Avocado in Stücken
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**331 kcal**
Kohlenhydrate	**2 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**17 g**