2A

Omelett mit Kastanienchampignons und Mozzarella

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Omelett mit Kräutern gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Kastanienchampignons in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Kastanienchampignons hinzufügen und mit den Provenzalischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Das Omelett auf einem Teller anrichten und die Kastanienchampignons und den Mozzarella darüber verteilen. Mit den Keimsprossen abschließen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 40-50 g Mozzarella light
- [ ] 200 g Kastanienchampignons
- [ ] 10 g Keimsprossen
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Provenzalische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**394 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**32 g**