1A+1B

Omelett mit Spinat und Gurken-Rucola-Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und eine Prise Pfeffer hinzufügen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat braten bis er zusammengefallen ist. Mit sehr wenig Pfeffer und Salz würzen. Das aufgeschlagene Ei darübergießen. Das Omelett ca. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze garen lassen. In der Zwischenzeit ein einfaches Dressing aus dem restlichen Olivenöl, Essig und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Gurke, Rucola und Avocado mit dem Dressing besprenkeln. Zum Omelett servieren.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] Große Handvoll Spinat
- [ ] ½ Gurke in Bändern
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Essig
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**258 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**13 g**