1A+1B

Vegetarisch

Omelett mit Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben, den Beutel Omelett-Kräuter hinzufügen und gut schütteln. Kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat portionsweise braten bis er zusammengefallen ist. Die Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und das Omelett über das Gemüse gießen und ca. 2 Minuten stocken lassen oder bis die Oberseite gerade trocken ist.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 100 g frischer Spinat
- [ ] 5 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**265 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**23 g**