1A+1B Vegetarisch

Omelett mit Tomate und schwarzen Oliven

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in kleine Stücke und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 100 ml Wasser in den Shaker geben und den Inhalt des Beutels Omelett mit Kräutern zusammen mit der Hälfte der Frühlingszwiebel und einem Drittel der Tomate hinzufügen. Gut schütteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Omelett gar braten. Einen Salat aus gemischtem Salat, Oliven und den restlichen Tomaten und der Frühlingszwiebel zubereiten. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit dem Omelett servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 20 g gemischter Salat
- [ ] 20 g schwarze Oliven
- [ ] 1 Stange Frühlingszwiebel
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**383 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**21 g**