1A+1B

Omelett mit Tomaten, Spinat und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett-Kräuter mischen. Gut schütteln und den frischen Spinat hinzufügen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Omelett ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten backen. Das Omelett mit den Tomaten und dem frischen Ziegenkäse belegen. Mit etwas Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 90 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Große Handvoll frischer Spinat
- [ ] 3 TL (15 g) frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**281 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**23 g**