1A+1B

Omelett mit Ziegenkäse, Tomate und Brokkoli

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Omelett mit Kräutern gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Tomate in Spalten und den Brokkoli in Röschen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli ca. 10 Minuten anbraten. In den letzten 3 Minuten die Tomatenspalten hinzufügen. Das Omelett mit Tomate, Brokkoli und Rucola belegen. Den Ziegenkäse über das Omelett zerbröckeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**301 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**25 g**