1A+1B

# Omelett mit Zucchini und Champignons

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett-Kräuter mischen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Champignons ca. 2-3 Minuten anbraten. Das Gemüse kurz beiseite stellen. In derselben Pfanne das Omelett auf einer Seite ca. 30 Sekunden braten. Kurz bevor das Omelett gewendet wird das Gemüse hinzufügen. Das Omelett wenden und noch ca. 30 Sekunden weiterbraten. Mit frischem Dill garnieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 50 g Zucchini in Stücken
- [ ] 100 g Champignons in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frischer Dill
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **253 kcal** |
| Kohlenhydrate | **5 g** |
| Fett | **14 g** |
| Eiweiß | **23 g** |