3

Omelettrolle mit Erbsen und grünen Bohnen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die grünen Bohnen bissfest kochen oder dämpfen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und die frische Petersilie und die Erbsen hinzufügen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und ein Omelett backen. Die grünen Bohnen darauflegen und aufrollen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] Handvoll (TK-)Erbsen
- [ ] 150 g grüne Bohnen, halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**290 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**16 g**