



3

Vegetarisch

## 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     |