1A+1B Vegetarisch

Rührei mit Tomate und Zwiebel

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Omeletmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Zwiebel und Tomatenwürfel im Öl andünsten. Das Omelett hinzufügen und rühren bis das Ei gestockt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 1 große Tomate in Würfeln
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**260 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**21 g**