1A+1B

Vegetarisch

Spinat-Ziegenkäse-Omelett mit Tomaten

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den frischen Spinat in Stücke reißen und die Kirschtomaten halbieren. Das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Eine Handvoll Spinat durch den Teig rühren bevor das Omelett gebacken wird. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Omelett gar braten. Das Omelett mit dem frischen Ziegenkäse bestreichen und mit dem restlichen Spinat belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit den Tomaten essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**284 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**24 g**