2C

Süßes Schaumomelett

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Eier trennen. Darauf achten, dass kein Eigelb ins Eiweiß kommt. Den Süßstoff zum Eiweiß geben und mit einem Mixer so steif wie möglich schlagen. Die Eigelbe ebenfalls kurz cremig schlagen. Etwas Eiweiß zu den Eigelben geben und vorsichtig unterheben. Dann das restliche steif geschlagene Eiweiß hinzufügen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein Omelett aus der Masse backen. Nach Wunsch Süßstoff hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL flüssiger Süßstoff

Nährwerte pro Person

Energie	**315 kcal**
Fett	**29 g**
Eiweiß	**12 g**