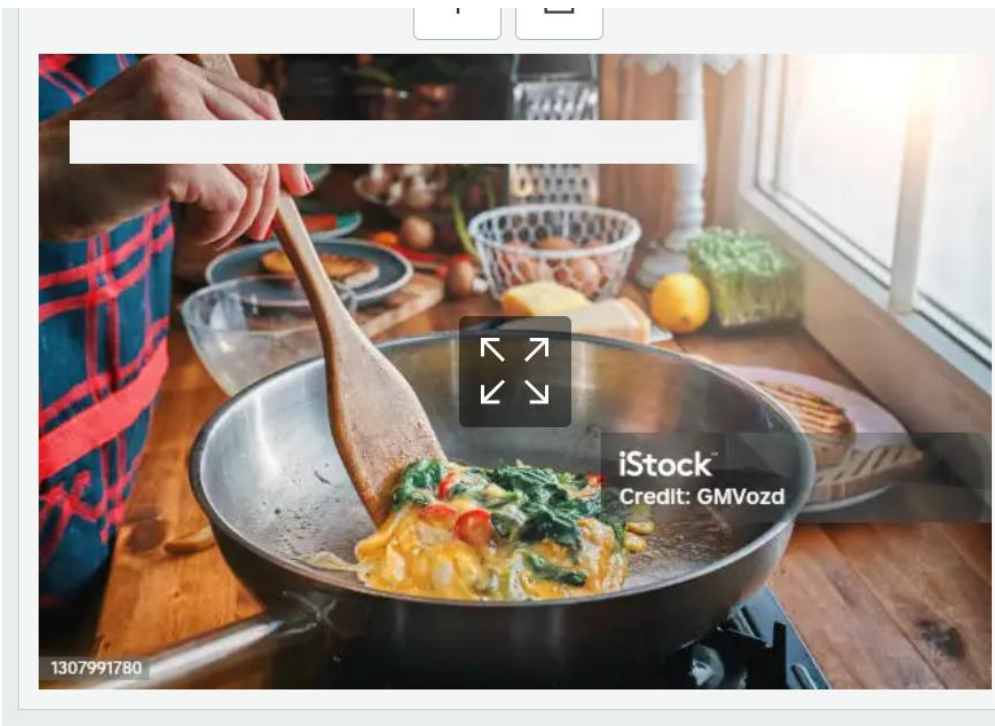


Omelette mit Gemüse



BILD VORSCHLAG:



<https://www.istockphoto.com/de/foto/ei-omelet-mit-tomaten-und-spinat-gm1307991780-398105439?searchscope=image%2Cfilm>

Zutaten für 1 Portion

- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 2 EL Milch (1,5 %)
- **2 EL all in® PURE Protein Pulver**
- 3 kleine Tomaten
- 30 g Blattspinat, frisch
- 1 TL Öl
- Salz & Pfeffer



- Schnittlauch
- Petersilie

Zubereitung

1. Die Tomaten klein schneiden.
2. Eier, Milch und **all in® PURE Protein Pulver** in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eiermasse hineingeben, kurz stocken lassen, dann wie eine Pizza mit Tomaten und Blattspinat belegen. Je nach Belieben mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.
4. Den Pfannendeckel auflegen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 4 bis 5 Minuten garen.
5. Das Omelett ist fertig, wenn die Eimasse gestockt und der Rand leicht gebräunt ist. Zum Schluss das runde Omelette zu einem Halbmond zusammenklappen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	235,0 kcal
Kohlenhydrate	31,0 g
Fett	9,0 g
Eiweiß	7,0 g