

Omelette mit Gemüse



Zutaten für 1 Portion

- 3 Eier
- 3 EL Milch (1,5 %)
- **2 EL all in® PURE Protein Pulver**
- 4 kleine Tomaten
- 30 g Blattspinat, frisch
- 10 g Salami
- 30 g Mozzarella/geraspelter Käse/ Feta
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch
- Petersilie



Zubereitung

1. Die Tomaten und die Salami in feine Scheiben schneiden.
2. Eier, Milch und **all in® PURE Protein Pulver** in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eiermasse hineingeben, kurz stocken lassen, dann wie eine Pizza mit Salami, Tomaten, Blattspinat und Käse 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, der Käse schön zerlaufen und der Rand leicht gebräunt ist. Zum Schluss das runde Omelette zu einem Halbmond zusammenklappen.
6. Dazu kann beispielsweise eine belegte Scheibe Brot mit Avocadocreme verzehrt werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	418,0 kcal
Kohlenhydrate	8,2 g
Fett	23,1 g
Eiweiß	41,4 g