1A+1B Meat

Omelett aus dem Ofen mit Schinken und Tomate

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett mit Kräutern mischen. Das Eiweiß hinzufügen und kurz mit dem Stabmixer aufschlagen. Kurz stehen lassen und dann die Schinkenstücke hinzufügen. Das Auflaufförmchen mit Olivenöl einfetten und die Schinken-Ei-Mischung hineingießen. Das Omelett in ca. 5-10 Minuten im vorgeheizten Ofen stocken lassen. Mit Rucola und Tomatenstücken servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 1 Eiweiß
- [ ] 1 Schinkenscheibe in Stücken
- [ ] 2 Tomaten in Stücken
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ½ Olivenöl
- [ ] Extra:
- [ ] Stabmixer
- [ ] Kleines Auflaufförmchen

Nährwerte pro Person

Energie	**243 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**27 g**