1A+1B

Vegetarian

Omelett mit Avocado und Rucola

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Avocado in Scheiben schneiden. Das Omelett mit dem Milchaufstrich bestreichen und mit Avocado und Rucola belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Rohkost separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] ½ Avocado
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 150 g Rohkost nach Wahl
- [ ] 1 EL Milchaufstrich light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**360 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**23 g**