



FASE 1

1A+1B

Vegetarian

Omelett mit Brokkoli, Champignons und Spinat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli in Röschen, Champignons in Spalten schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Brokkoliröschen, Kastanienchampignons und die Hälfte des Spinats hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Eier aufschlagen, mit der Kochsahne vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und mit Deckel gar backen. Mit dem restlichen Spinat abschließen.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 1 EL Kochsahne light
- ☐ 100 g Brokkoli
- ☐ 100 g Champignons
- ☐ 50 g Spinat
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	345 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	26 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	19 g