1A+1B Meat

Omelett-Nestchen mit Parmaschinken

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 2-3 Muffinförmchen mit Streifen Parmaschinken auslegen. Die Omeletmischung gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Dann zwei kleine EL Skyr 0% Fett, frischen Schnittlauch nach Geschmack sowie etwas Pfeffer und Salz hinzufügen.
2. Die Mischung in die Muffinförmchen im Parmaschinkennestchen gießen. Die Muffinform 10-12 Minuten in einem auf 180 °C vorgeheizten Ofen backen. Dann die Nestchen aus der Muffinform nehmen und auf ein Backblech legen.
3. Noch kurz zurück in den Ofen damit der Boden schön knusprig wird, ca. 3 Minuten. Guten Appetit!
4. Mit einem Salat aus Gurke und Kirschtomaten servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 40 g Parmaschinken
- [ ] 2 EL Skyr 0% Fett
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] Frischer Schnittlauch
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**250 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**8 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**32 g**