



1A+1B

Meat

Omelett-Nestchen mit Parmaschinken



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 2-3 Muffinförmchen mit Streifen Parmaschinken auslegen. Die Omelettmischung 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