1A+1B

Vegetarian

Spargel-Omelett

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 125 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Omelett-Kräuter mischen. Gut schütteln und 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen. Den Herd ausschalten und den Spargel im warmen Wasser mit Deckel noch 10 Minuten gar ziehen lassen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Omelett ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten backen. Das Omelett auf einem Teller anrichten, mit in Stücke geschnittenem Spargel servieren und mit etwas Pfeffer und den Frühlingszwiebelringen abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 200 g weißer Spargel, gewaschen und geschält
- [ ] 1 Stange Frühlingszwiebel, in Ringen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**262 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**22 g**