



1A+1B

## Omelett mit Avocado und Tomaten



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Eier verquirlen und würzen. Olivenöl erhitzen und Omelett backen. Avocado in Scheiben, Kirschtomaten vierteln. Omelett mit Frischkäse bestreichen und mit Spinat, Avocado und Tomaten belegen. Mit Keimlingen garnieren.

### Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 2 TL Frischkäse light
- ☐ 80 g Kirschtomaten
- ☐ 20 g frischer Spinat
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 5 g Keimlinge
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 359 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 29 g     |
| Ballaststoffe | 3 g      |
| Eiweiß        | 15 g     |