



1A+1B

## 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     |