



1A+1B

Omelett mit Chicorée und Ziegenkäse



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Chicorée ca. 2 Minuten in $\frac{1}{2}$ EL Öl in einer Pfanne mit guter Antihafbeschichtung braten. Das Omelett mit der angegebenen Wassermenge zubereiten. Die Omelettmischung über den gebratenen Chicorée gießen und das Ganze noch ca. 1 Minute auf jeder Seite braten. Mit dem frischen Ziegenkäse bestreichen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle omelet kruiden
- ☐ 2 kleine Chicorée-Stauden, bitteren Kern entfernt und fein geschnitten
- ☐ 1 EL frischer Ziegenkäse
- ☐ 1 EL Öl

Nährwerte pro Person

Energie	280 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	16 g
Eiweiß	26 g