



1A+1B

Vegetarisch

## Omelett mit Chicorée und Ziegenkäse



Zubereitungszeit  
5 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Chicorée ca. 2 Minuten in ½ 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     |