

Rezept

Omelett-Gesicht

Ein Rezept von Omelett-Gesicht, am 03.05.2024

Zutaten

1 Ei (M)	1 EL ungesüßter Mandeldrink (ersatzweise Vollmilch)
20 g Mozzarella	Salz
1 Kirschtomate	1 TL Rapsöl
10 g TK-Erbsen	4 Stängel Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 15 g F, 12 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Ei und Mandeldrink mit einem Schneebesen verquirlen. Den Mozzarella in feine Stücke schneiden, dazugeben und leicht salzen. Tomate waschen und halbieren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Mit den Erbsen den Mund und mit den Tomaten die Augen legen. Nach ca. 3 Min. das Omelett vorsichtig wenden und die andere Seite noch ca. 2 Min. braten.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Das Omelett auf einen Teller setzen und mit dem Schnittlauch als Haaren garnieren. Dazu passt Vollkornbrot.