

Rezept

Schoko-Omelett mit Erdbeeren

Ein Rezept von Schoko-Omelett mit Erdbeeren, am 25.04.2024

Zutaten

250 g Erdbeeren	1 Ei
50 ml Milch, 1,5 % Fett	1 EL Mehl
1 TL Kakaopulver (stark entölt)	1 Msp. fein abgeriebene Bio-Orangenschale
1 TL Zucker	Salz
2 TL Rapsöl	1 TL Puderzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Ei trennen. Das Eigelb in einer Schüssel mit der Milch verquirlen. Mehl und Kakaopulver darübersieben und mit der Orangenschale und dem Zucker klümpchenfrei unterrühren.

3. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl mittelstark erhitzen und nebeneinander zwei kleine Omeletts in die Pfanne gießen. Nach 2-3 Min. die Omeletts wenden und in weiteren 2 Min. fertig backen. Omeletts auf zwei Teller gleiten lassen.

4. Auf jedes Omelett die Hälfte der Erdbeeren geben und zusammenklappen. Mit Puderzucker bestäuben.