

# Kräuter-Omelett



## Zutaten

Eier

1 Portion

2

2 Portionen

4

Milch / Pflanzenmilch

1 ½ EL

3 EL

Frühlingszwiebel

1/2

1

Kräuter nach Belieben

(Petersilie, Schnittlauch,  
Kerbel, Basilikum, etc.)

½ Handvoll

1 Handvoll

Kresse

½ EL

1 EL

## Zum Würzen



Pfeffer



Salz



Muskatnuss

## Zur Hand



Sonnenblumenöl

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
137 kcal	8,4 g
Kohlenhydrate	Fett
3,6 g	9,5 g

## Zubereitung

1. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.
2. Kräuter hacken und unter die Eier-Milch rühren.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebel darin ca. 2-3 Minuten andünsten.
4. Die Ei-Mischung darüber gießen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 8-10 Minuten stocken lassen.
5. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Kresse auf dem Omelett verteilen.