

Spinat-Pilz-Omelett



Zutaten

Eier

1 Portion

2

Milch / Pflanzenmilch

1 ½ EL

Champignons

50 g

Babyspinat

12,5 g

Fetakäse

15 g

2 Portionen

4

3 EL

100 g

25 g

30 g

Zum Würzen


Pfeffer


Salz


Muskatnuss

Zur Hand


Sonnenblumenöl

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
256 kcal	16,3 g
Kohlenhydrate	Fett
2,9 g	19,1 g

Zubereitung

1. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.
2. Pilze säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 4 Minuten anbraten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
4. Eier-Milch darüber gießen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 8-10 Minuten stocken lassen.
5. Käse grob zerbröseln oder in Würfel schneiden und ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Omelett verteilen.