

Sommer-Omelette

*Tipp: Schmeckt auch gut
mit anderem Gemüse..*

Zubereitung

- Käse reiben
- Eier aufschlagen, mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
- Eimasse zugeben, mit aufgetautem Broccoli belegen und mit Käse bestreuen
- Deckel aufsetzen und bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten stocken lassen
- Am Ende der Garzeit Omelette zusammenklappen und servieren

Zutaten für 2 Portionen

3 Eier
50 ml Milch
200 g Broccoli, TK,
aufgetaut
25 g würzigen Käse
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Verwende einen würzigen Käse wie Bergkäse oder Emmentaler.

Hat`s geschmeckt?

Mehr Rezepte und Tipps findest du unter www.effektivessen.de