

Eiweiß-Omelette

Vorspeise

Eier

Gemüse

Glutenfrei

Kalorienarm

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Eiweiß von 4 Eiern mit MAGGI Würze und Pfeffer würzen. Schnittlauchröllchen hinzugeben. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen.

Champignons darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Restliches Gemüse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Minuten dünsten. Eiweiße dazugeben und stocken lassen. Dazu passt ein Blattsalat mit Kirschtomaten.

Nach Belieben mit MAGGI Würze abschmecken.



ZUTATEN

60 g Champignons, frisch

40 g Frühlingszwiebel

60 g rote Paprikaschoten

4 Eiweiß(e)

1 TL Schnittlauchröllchen

50 g Butter

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas MAGGI Würze