

Herzhaftes Omelette mit Salami und Käse



stillfreundlich

diabetistauglich

Herzhaftes Omelette mit Salami und Käse

Ein Omelett ist immer eine gute Idee. Die einfache Eierspeise eignet sich nicht nur zum Frühstück, sondern ist auch perfekt als leichtes Mittagessen oder zum Abendbrot. Da ein Omelett keine Kohlenhydrate enthält, eignet es sich ideal im Rahmen der Low Carb Ernährung. Ergänzt mit einer Scheibe Brot und einer Salatbeilage wird es für alle anderen zu einer vollwertigen Mahlzeit.

Zutaten für ein herzhaftes Omelette:

- 3 Eier
- 50 ml Milch
- eine halbe Zwiebel
- 3 Scheiben Salami
- 2 EL geriebener Käse
- etwas Butterschmalz oder Öl

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Herzhaftes Omelette mit Salami und Käse selber machen

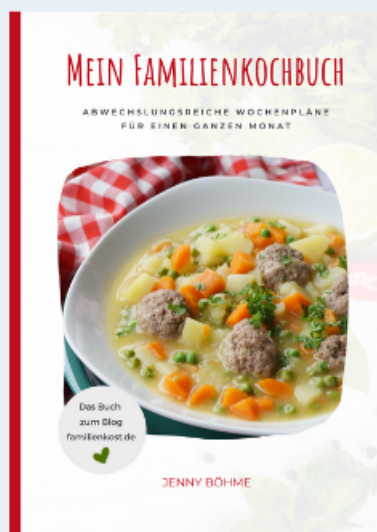
1. Erhitze das Butterschmalz oder etwas Öl in einer Pfanne.
2. Schneide in der Zwischenzeit die Salami und die Zwiebel in kleine Würfel. Brate sie im Fett leicht an.

3. Verrühre das Ei mit der Milch und einer ordentlichen Prise Salz.
4. Gib das verquirlte Ei zur Zwiebel-Salamimischung in die Pfanne und bringe die Masse bei geringer Hitze zum Stocken.
5. Belege eine Hälfte mit dem geriebenen Käse und klappe die andere Seite des Omelettes vorsichtig darauf.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>