

Reispapier-Omelette

Zutaten für 1 Portion

- 1 Stück Reispapier
- 2 Eier
- ½ Avocado
- ½ Tomate
- Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 10 Minuten

- 1. Erhitze ein beschichtete Pfanne.
- 2. Wasche die Tomate und schneide sie in Scheiben.
- 3. Schäle die Avocado und schneide sie ebenfalls in Scheiben.
- 4. Verrühre die 2 Eier in einer kleinen Schüssel.
- 5. Lege das Reispapier in die warme Pfanne und verteile das Ei darauf.
- 6. Würze das Ganze mit Pfeffer und Salz.
- 7. Sobald das Ei ein wenig fest wird, legst du auf eine Hälfte die Tomaten und die Avocado.
- 8. Klappe die andere Hälfte darauf und brate das Omelette von beiden Seiten an.
- 9. Serviere das Reispapier-Omelette mit etwas Salatbeilage.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.