

# Galileo Fitness-Omelett

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 31 g



## Du benötigst:

- ✓ 2 Eiklar
- ✓ 2 ganze Eier
- ✓ 7 Cocktail-Tomaten
- ✓ 6 Scheiben Zucchini
- ✓ 5 Champignons
- ✓ Rapsöl
- ✓ Basilikumblätter
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Getrocknete Kräuter
- ✓ Pfanne / Schüssel
- ✓ Pfannenheber

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. 2 Eier vom Dotter trennen und das Eiklar in eine große Schüssel geben
2. Die 2 ganzen Eier (mit Dotter) ebenso in die Schüssel „zerschlagen“
3. Tomaten, Zucchini, Champignons klein schneiden und in die Schüssel hinein
4. Mit Basilikumblätter, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen
5. Alles mit einer Gabel verrühren
6. Die ganze Menge in einer Pfanne mit Rapsöl herausbacken und wenden
7. Mit Pfannenheber herausheben und genießen

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch frischen Schnittlauch und / oder eine Zwiebel dazugeben.

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

