



Eiweiß-Omelette

Zutaten

- 60 g Champignons
- 40 g Jungzwiebel
- 60 g Paprika
- 160 g Hühnerei Eiweiß roh
- 3 g Schnittlauch frisch
- 50 g Butter
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer
- 1 g Maggi Würze 125g

Zubereitung

1. 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.
2. Eiweiß von 4 Eiern mit MAGGI Würze und Pfeffer würzen. Schnittlauchröllchen hinzugeben.
3. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Champignons darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Restliches Gemüse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Min. dünsten. Eiweiße dazugeben und stocken lassen. Dazu passt ein Blattsalat mit Kirschtomaten. Nach Belieben mit MAGGI Würze abschmecken.

Nährwerte

Kohlenhydrate	7,04 g
Energie	490,1 kcal
Fett	42,08 g
Eiweiß	21,86 g

20 Minuten

1 Portion