

## Gemüse-Omelette

150g Gemüse nach Geschmack (Karotten, Zwiebel, Zucchini, Paprika, Pilze, Spargel, Lauch, ...)  
2 Eier  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack

Gemüse kleinwürfelig schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten bis es bissfest gar ist. Eier mit einer Gabel versprudeln und über das Gemüse leeren, stocken lassen, mit Kräutern bestreuen und mit Vollkornbrot servieren.

*Nährwerte pro Portion (ca.) mit 2 Scheiben Vollkornbrot (100g): 506 kcal/23g Eiweiß/ 23g Fett/56 g Kohlenhydrate/11 g Ballaststoffe/ 3,3 BE*