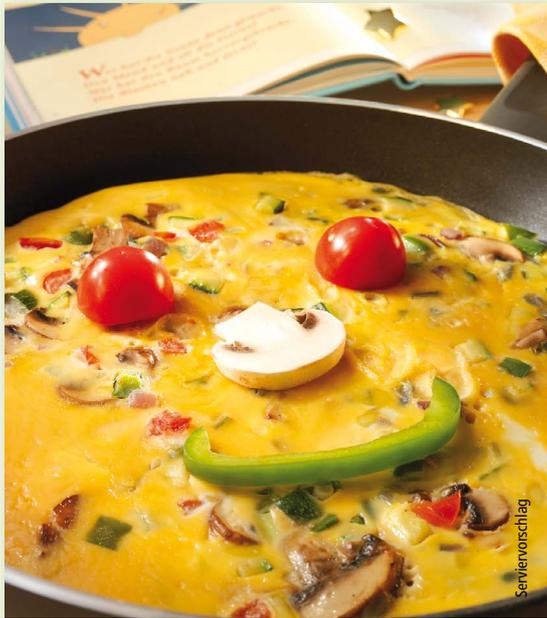


Mondgesicht



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass Gemüse je nach Färbung der Schale unterschiedliche wertvolle Inhaltsstoffe enthält? Deshalb gilt: Bunt ist Trumpf – probiere Gemüsesorten in unterschiedlichen Farben aus – dann ist dein Körper gut versorgt.

Das brauchst du für:

2 Portionen Gemüse-Omelett

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 4 Cherrytomaten,
- 6 Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 40 g fertig gehobelter Käse

So wird's gemacht:

1. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Eier und Milch mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse ca. 2 Minuten anbraten. Jetzt den Käse darin schmelzen lassen und fleißig umrühren (ca. 1 Minute)!
4. Nun gleichmäßig die Eiernmilch darübergießen.
5. Die Pfanne auf dem Herd lassen, Deckel drauflegen und ca. 8 Minuten backen ... und fast fertig ist das Mondgesicht!

Tipp:

Verziere es jetzt noch mit 2 kleinen Tomaten für die Augen, einem halbierten Champignon für die Nase und einem Paprikastreifen für den Mund. **Das schmeckt dazu:** frisches Vollkornbrot.

Pro Portion:

345 kcal | 9g Kohlenhydrate | 20g Eiweiß | 26g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.

