

Omelett mit Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Portionen

1 Beutel PowerSlim Omelett mit Kräutern

100 g frischer Spinat

5 Kirschtomaten, halbiert

1 EL Olivenöl

3 Schalotten

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Den Beutelinhalt mit 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und gut aufmischen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Spinat in einer Pfanne bei niedriger Hitze garen, die Tomaten dazugeben und kurz zusammen anbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Omelett darüber geben und gut durchbacken bis es fest ist.

Nährwerte:

265 Kalorien

6,3 g Kohlenhydrate

15,0 g Fett

23,7 g Eiweiß