



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

OMELETT MIT PAPRIKA UND MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, entstielen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Eier und Eiklar verquirlen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke 3 Minuten scharf anbraten.
4. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
5. Die Eimasse bei geringer Hitze zu den Paprikastücken in die Pfanne geben und mit Tomatenscheiben belegen. Darüber die Mozzarellascheiben und Basilikumblätter verteilen.
6. Alles bei geringer Hitze 6 Minuten abgedeckt garen, bis die Eimasse gestockt ist.

ZUTATEN

2 Eier

2 Eiklar

2 Tomaten

0,5 Paprika, rot

1 TL Rapsöl

65 g Mozzarella, laktosefrei

Basilikum

Salz

Pfeffer



493
Kalorien



12g
Kohlenhydrate



39g
Eiweiß



30g
Fett



5g
Ballaststoffe