

Käseomelett

Zutaten für 1 Portion

2	Eier, getrennt
1 TL	Vollmehl
3 EL	Geriebener Käse
1 Prise	Salz
5 g	Öl oder Butter

Nährstoffangabe

Energie: 306 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 23 g

Fett: 21 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

empfindlichem Magen, Bauchbeschwerden; ballaststoffarm

Zubereitung

- Eigelb, Mehl, Salz und geriebenen Käse mit 2 EL Wasser verrühren. Eiweiß steif schlagen und Eischnee locker überziehen.
- Pfanne leicht einfetten. Masse hineingießen und auf beiden Seiten goldgelb backen.

