

Putenomelette mit Tomaten & Kräutern



ZUTATEN:

Für 1 Person:
2 Scheiben (50 g) Putenbrustaufschnitt
50 g Champignons
3 Eier
Frische Petersilie
1,5 TL Olivenöl
1 Tomate
Etwas Meersalz zum Würzen

ZUBEREITUNG:

Eier aufschlagen und im Glas umrühren. Champignons waschen, putzen und schneiden. Pfanne leicht erhitzen und Olivenöl hineingeben. Eier, Pilze und klein geschnittenen Putenaufschnitt in die Pfanne geben und anbraten. Nach Belieben würzen und servieren.

TIPP

Du kannst den Belag auch variieren, indem Du andere frische Kräuter verwendest, wie beispielsweise Basilikum, Schnittlauch oder Koriander und die Champignons ersetzt durch Zucchini oder andere Pilzarten.

NÄHRWERTE:

Kalorien 320

Eiweiß 32 g

Kohlenhydrate 2,5 g

Fett 25 g