



Eier-Omelett mit Apfel

Zutaten für 1 Person

Teig

2	Eier
1 Schluck	Milch
1 TL	Albaöl
½	Zwiebel
1	Karotte
½	Zucchini
½	Apfel
	Frische Kräuter
	Salz, Pfeffer
2 EL	Reibkäse
120 g	Joghurt natur



Zubereitung

- 1 Zwiebel fein hacken, Karotte raffeln, Zucchini und Apfel in kleine Würfel schneiden. Kräuter hacken.
- 2 Eine Bratpfanne mit Öl auspinseln und Gemüse und Kräuter darin andünsten.
- 3 Eier in einer kleinen Schüssel mit einem Schluck Milch verrühren und über das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Masse vorsichtig versuchen zu wenden, wenn an einem Stück nicht möglich, dann in mehreren kleineren Stücken wenden. Reibkäse darüber streuen und schmelzen lassen. Dann auf einem Teller anrichten. Mit Joghurt geniessen.

Tipp

- Gemüse kann beliebig gewählt werden. Tomaten, Lauch, Frühlingszwiebeln, Champignons, etc. passen auch sehr gut.

