



Das ABC Der Ernährung: Omelett

Zutaten:

- 2 große ganze Eier
- 1 großes Hühnereiweiß
- 1/4 Tasse (30 g) magerer Hüttenkäse
- 1/2 Tasse (60 g) gehackter Brokkoli
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gehackt

Zubereitung:

1. In der Pfanne Zwiebeln etwa fünf Minuten lang in fettfreiem Backtrennspray bei mittlerer Hitze anbraten; Brokkoli hinzufügen und ca. 5 Minuten lang kochen.
2. In einer großen Schüssel Eier und Hüttenkäse mischen und in die Pfanne geben. Pfanne anheben und drehen, damit Eier gleichmäßig verteilt werden. Wenn Eier sich an den Rändern absetzen, anheben, um Ungekochtes darunter fließen zu lassen.
3. Herdplatte auf niedrige Temperatur herunterschalten, Pfanne abdecken und kochen bis oben abgesetzt.
4. Auf Teller stürzen.