

Low Carb Omelett



Zutaten:

für 1 Person:

- 3 Eier
- 80 g Champignons
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- je 1/2 rote & gelbe Paprika
- (1/2 Avocado - muss nicht sein)
- 1 EL neutral schmeckendes Öl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Champignons mit einem Pinsel säubern, in Scheiben schneiden.

Paprika in kleine Würfel schneiden und die Frühlingszwiebeln in etwa 1/2 cm breite Ringe.

Die Champignons in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie zu quietschen beginnen, dann die Frühlingszwiebeln und die Paprika hinzugeben, weiter etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze brutzeln.

In der Zwischenzeit die Eier schaumig schlagen.

Jetzt das Öl zum Gemüse geben und es kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abzupfen und mit den Eiern darüber geben. Bei relativ niedriger Temperatur stocken lassen. Wenn möglich Deckel darauf setzen.

Ich hatte noch eine Avocado übrig, deshalb habe ich sie hierzu verwendet. Es passen natürlich auch andere Gemüse dazu oder einfach nur das Omelett.

Guten Appetit 😊