

Omelette mit Haferflocken

i Haferflocken enthalten viele wertvolle Proteine - Eisen, Magnesium, B-Vitamine sind weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren und der Ballaststoff Beta-Glucan hat günstigen Einfluss auf den Blutzuckerwert sowie auf den Blutzucker. Der Schleimstoff Lichenin hilft bei Sodbrennen.

Zutaten für 4 Personen

1 EL Haferflocken (6 bis 10 gr.)
4 Eier
50 g. Käse nach Belieben
16 Oliven
3 EL Haferdrink ohne Zuckerzusatz
½ EL Rapsöl
Kräuter
1 Prise Salz

Eier, Haferflocken, Haferdrink und Salz mit einem Schneebesen gut rühren. Das Öl in eine Pfanne geben und auf $\frac{3}{4}$ der vollen Leistung erhitzen. Gerührte Masse in die Pfanne gleichmäßig gießen. Hitze etwas reduzieren, nach einigen Minuten an den Rändern mit einem Holzspachtel kurz heben damit die Masse nicht anklebt, wenn eine gewisse Routine vorhanden dann auch umdrehen. Wenn die Omelette eine schöne gelblich-bräunliche Farbe angenommen hat vierteln und auf Teller mit Oliven, Käse und Kräutern servieren.

Zubereitungszeit: 15 min.
Energieangaben pro Person: 220 kcal.



Tip: Mit reduzierten Zutaten können Sie auch eine kleinere Omelette zubereiten. Sie können auch Parmesankäse in die Teigmasse hineinreiben oder einen EL Topfen einrühren, dadurch bekommen Sie höheren Proteingehalt mit erhöhter biologischer Wertigkeit.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/XTMYDYJ>