

Spinatomlett mit Käse

Zutaten | 4 Portionen

50 g	Spinat, frisch
8	Eier
50 ml	Milch
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
100 g	Käse, gerieben z.B. Emmentaler
2 EL	Rapsöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Spinat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- Eier und Milch verquirlen, den Spinat und den geriebenen Käse dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
- Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nacheinander vier Omletts darin ausbacken.
- Omletts vierteln und auf Tellern servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
176 kcal	13,3 g	1,33 g	12,9 g	153 mg