

Omelett-Wraps mit Rauchlachs oder Schinken

(1 Pers., 5 Min.)



Zutaten:

- 1 grosses Ei (200 kcal)
- ½ TL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer und Kräuter
- 1 EL Philadelphia mit Kräutern
- 50 g Rauchlachs (ca. 2 Scheiben)
- eine kleine Handvoll Salatblättern, Jungspinat oder Basilikum

- 1 grosses Ei (278 kcal)
- ½ TL Olivenöl
- 1 Scheibe Rauchsinken ca. 20 g
- 15 g Cheddar Käse
- ½ rote Peperoni
- eine kleine Handvoll Salatblättern, Jungspinat oder Basilikum

Anleitung:

1. Das Ei aufschlagen und in einer kleinen Schüssel verquirlen und etwas Salz und Pfeffer dazugeben.
2. Das Olivenöl auf einer ca. 19 cm grossen Bratpfanne verteilen und die Platte auf eine hohe Temperatur einstellen.
3. Giesse das verquirlte Ei in die Bratpfanne und verteil es über den ganzen Pfannenboden.
4. Brate das Ei für 1-2 Minuten und löse es mit einem Pfannenwender, dreh es um und lass es nochmals für 10 Sekunden braten.
5. Nimm es jetzt heraus und lege es auf einen Teller.
6. Belege es mit Philadelphia und Rauchlachs oder mit Rauchsinken, Peperoni und Cheddar und ein paar Salatblättern.
7. Roll die Omeletten bis zur Hälfte und fertig sind die Omelett-Wraps!

Tipp:

Wenn man keine kleine beschichtete Bratpfanne hat, kann man auch die doppelte Menge für eine grössere Bratpfanne verwenden und schneidet dann die Omelette in zwei Hälften.

Zu diesen Omelett-Wraps passt ein feiner Blattsalat vorzüglich. «En guete!» :-)

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.