



Hauptmahlzeit

1 Portion

Pilz-Avocado-Omelette

Zutaten:

Anleitung:

70 g Pilze

Zunächst

in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ca. 3-4 Minuten anbraten und zur Seite stellen.

2 Eier

1 EL Milch

Salz, Pfeffer

mit

und je nach Geschmack mit würzen und verquirlen.

1 TL ÖL

In einer Pfanne mit

und bei niedriger Hitze ein Omelette ausbacken (einmal vorsichtig wenden).

1 EL Magerquark

Das Omelette auf einen Teller legen und mit bestreichen.

1 handvoll Spinat

, am besten frisch, es geht aber auch entwässerter TK-Spinat, auf dem Omelette verteilen.

1 EL Fetakäse

zerkrümeln und auf dem Spinat verteilen.

½ kleine Avocado

würfeln und ebenfalls auf dem Omelette verteilen.

Danach die Pilze dazu geben und das Omelette zu klappen.

MEIN Tipp:

Trinkt ein Glas Wasser mit einem kräftigen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft dazu. Dann kann euer Körper das im Spinat enthaltene Eisen besser aufnehmen.

