MAHLZEIT

MOLTEIN® PRO

SPINAT-RICOTTA-OMELETTE

Zutaten

Ergibt 2 Stück

TEIG
- 1 Ei
- 25 g Mehl
- 25 ml Vollmilch
- 1 TL ÖL
- Salz & Pfeffer nach Beliebe

FÜLLUNG
- 70 g gehackter Spinat
- 20 g Ricotta
- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral, aufgelöst in wenig Wasser (breiige Konsistenz)

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig vermengen. Omeletten in wenig Öl ausbacken. Ricotta mit Moltein vermischen, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem gekochten Spinat verquirlen. Omeletten mit der Spinatmasse füllen, dekorieren und servieren.

Nährwerte

Energie: 375 kcal
Protein: 22 g
Fett 19 g
Kohlenhydrate: 35 g

OMANDA MEDICAL NUTRITION