

Schinken-Linsen-Omelette (Low Carb)

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

200 g Mehl

1 TL Salz

4 Eier

4 dl Milch-Wasser (halb, halb)

200 g Schinkenranchen, in Würfeln

1 Bund Peterli, gehackt

150 g gekochte Beluga-Linsen

Bratbutter oder Bratcrème



Zubereitung

Zubereiten: 25min

Ruhen lassen: 15min

Auf dem Tisch in: 40min

1. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Eier und Milchwasser verrühren, hineingießen. Zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.
2. Schinken, Peterli und Linsen unter den Teig mischen.
3. Aus dem Teig mit wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne 8 Omeletten ausbacken. Im auf 60°C vorgeheizten Ofen warm stellen.

Statt Linsen andere Reste verwenden, z.B. Teigwaren oder Kartoffeln.

Low Carb ist nicht gleich Low Carb. Erfahre mehr zu unserem Low-Carb-Konzept.

1 Portion enthält: Energie: 1725kJ / 412kcal, Fett: 12g, Kohlenhydrate: 47g, Eiweiss: 28g