



1A+1B

Meat

Omelet nestjes met parmaham



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bekleed 2 à 3 muffinvormpjes met reepjes parmaham. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg er vervolgens twee kleine eetlepels Skyr 0% vet aan toe, verse bieslook naar smaak en wat peper en zout.
- 2 Giet het mengsel in de muffinvormpjes in het parmaham nestje. Plaats de muffinvorm voor 10 à 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Haal vervolgens de nestjes uit de muffinvorm en leg ze op een bakplaat.
- 3 Plaats nog even terug in de oven om de bodem mooi krokant te krijgen, zo'n 3 minuten. Smakelijk!
- 4 Serveer met een salade van komkommer en tomaatjes.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- ☐ 40 g parmaham
- ☐ 2 el Skyr 0% vet
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ Verse bieslook
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	250 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	8 g
Vezels	3 g
Eiwit	32 g