



2C

Vegetarian

Zoete schuimomelet



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Splits de eieren. Zorg ervoor dat er geen dooier bij het eiwit komt. Voeg de zoetstof toe aan het eiwit en klop dit zo stijf mogelijk met een mixer. Klop de dooiers ook kort tot ze romig zijn. Voeg een klein beetje van het eiwit toe aan de dooiers en spatel voorzichtig door elkaar. Voeg nu de rest van het stijfgeslagen eiwit toe en spatel er ook voorzichtig doorheen. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak een omelet van het mengsel. Naar wens zoetstof toevoegen.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl vloeibare zoetstof

Voedingswaarden per persoon

Energie	315 kcal
Vet	29 g
Eiwit	12 g