



# Fitness-Omelette mit körnigem Frischkäse

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für die Omelettes:

4 Eier  
1 EL Mehl  
Salz und Pfeffer  
2 TL Öl

### Für die Füllung:

200 g Frischkäse, körniger  
n. B. Kochschinken oder geräucherter  
Putenbrust-Aufschnitt  
1 Tomate  
1 Frühlingszwiebel oder italienische Kräuter

### Nährwerte pro Portion:

Energie: 228 kcal  
Eiweiß: 16,1 g  
Fett: 15,2 g  
Kohlenhydrate: 6,86 g

## Zubereitung:

**Gesamtzeit: 30 Min.**  
**Arbeitszeit: 15 Min.**  
**Koch-/Backzeit: 15 Min.**

### Für die Omeletts:

1 Ei mit Mehl verquirlen. Die restlichen Eier zugeben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (20 cm) erhitzen. Aus der Eiermasse darin 2 dünne Omeletts backen und auf einem flachen Teller im Backofen warm halten. Für die Füllung: Die Tomate klein schneiden und mit dem körnigen Frischkäse und den italienischen Kräutern oder Frühlingszwiebeln verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Omeletts mit dem gekochten Schinken oder geräucherter Putenbrust nach Belieben belegen und auf einer Hälfte die körnige Frischkäsefüllung verteilen, die andere Hälfte des Omelettes vorsichtig zuklappen und servieren.

**Guten Appetit**  
**Euer Olaf**