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**