



Omelette-Röllchen mit Schinken



Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 914 kJ, 219 kcal, 1 g Kohlenhydrate,
9 g Eiweiß, 20 g Fett, 278 mg Cholesterin, 39 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: €

Zutaten

Menge

1	Ei
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Butter
2 Scheiben	Parmaschinken

Zubereitung

Step 1:

Zuerst verquirlst du das Ei mit Salz und Pfeffer.

Step 2:

Die Butter erhitzt du in der Pfanne und gießt anschließend die Eimasse dazu. Das Ei stocken lassen, wenden und noch einmal eine halbe Minute von der anderen Seite braten.

Step 3:

Das Omelette auf einen Teller geben, mit Parmaschinken belegen. Nun das Omelette einrollen, in Stücke schneiden und mit Zahnstochern fixieren.