Avocado-Mozzarella-Omelett

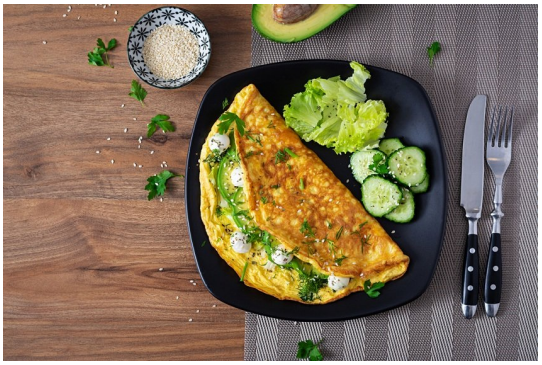
Das Avocado-Mozzarella-Omelett ist eine vorzügliche Low Carb Speise. Die vegetarische Eierspeise gelingt ganz einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Avocado
6 Stk.	Eier
50 ml	Schlagobers
	Salz und Pfeffer
125 g	Mini-Mozzarella-Kugeln
Nach Belieben	frische Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie,etc.)
	Öl

Zubereitung

1. Für das **Avocado-Mozzarella-Omelett** die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und in dünne Spalten schneiden. Die kleinen Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen.

2. Die Eier mit Schlagobers, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die Hälfte der Eiermasse zugeben, stocken lassen und auf beiden Seiten zirka 2 Minuten goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren mit Avocado und Mozzarella belegen und einklappen. Je nach Belieben mit frischen, gehackten Kräutern bestreuen. Mit dem der restlichen Masse das zweite Omelett zubereiten.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Zum köstlichen Low Carb Avocado-Mozzarella-Omelett je nach Lust und Laune Salate reichen. Das Omelett kann man zusätzlich nach Belieben, zum Beispiel mit Paprika- und Tomatenstücke belegen.