



EI-SCHINKENOMELETTE



Zutaten für 3 Portionen:

- 6 Eier der Größe M
- 100ml Milch 1,8% Fett
- Salz
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Schinken mager, kleinwürfelig geschnitten
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

- Eier, Milch, Salz und Kurkuma mit einem Handmixer oder Pürierstab gut verquirlen
- Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausstreichen und erhitzen
- Eimasse in die Panne geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen, zudecken und solange auf mittlerer Hitze braten, bis die Oberfläche des Omelettes noch cremig ist.
- Das Omelette einschlagen, in 3 Teile teilen und servieren.

Tipp!

Durch Kurkuma bekommen Speisen eine schöne gelbe Farbe und gleichzeitig hat man etwas für sein Wohlbefinden gemacht.