

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

Frühstücksideen

Rezept 2 – Für die Herzhaften

Gemüseomelett

Zutaten (1 Person):

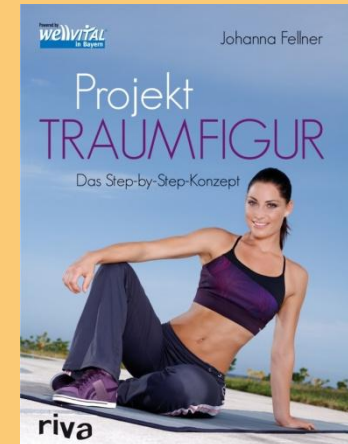
- 2 Eier
- 1 EL Milch
- ½ TL Butter
- 1 Handvoll Gemüse (Tomate, Paprika, Zwiebel oder 50 Gramm Champignons)
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Eier aufschlagen und mit der Milch leicht verquirlen.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Das Gemüse mit etwas Wasser in der Butter andünsten.
- Das Gemüse in der Pfanne etwas beiseiteschieben und die Eimischung hineingeben. Die Pfanne leicht schwenken, sodass das Ei eine ovale, pfannenkuchenähnliche Form bekommt. Wenn das Ei anfängt zu gerinnen, das Gemüse draufgeben und mit einbacken lassen. Die Pfanne leicht bewegen, sodass das Ei nicht festklebt.
- Die Unterseite sollte goldgelb angebraten sein, die Oberfläche leicht glänzend.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp

Falls du das Gefühl hast, vom Omelett allein nicht satt zu werden, iss noch eine Scheibe Vollkornbrot dazu.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.