Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)
http://www.gesunde–rezepte.de

Kapuzienerkresse–Omelette

–für 1 Person –

50 g zarte, junge, grüne Bohnen	in schräge, kleine Stücke
jod. Meersalz	schneiden u. i. Salzwasser garen, gut abtropfen lassen.
2 Eier (Gr. L)	mit
30 cm^3 Milch, 1,5 %	verquirlen, hinzufügen:
2 Kapuzienerkressesamen (noch grün)	
Kapuzienerkresseblätter, zerkleinert	
Kapuzienerkresseblüten, nur Blütenblätter	
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
10 g ungeh. Pflanzenmarg.	i. d. Pfanne zerlassen, Omelettmasse hineingeben u. d. Bohnen hinzufügen.
Kapuzienerkresseblütenblätter	Mit servieren.

Gesamt: 261,8 kcal

Dazu: Vollkorn–Baguette