

Hartige Omelet

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heb jij ook weleens behoefte aan iets anders dan glutenvrij brood? Probeer dan eens deze heerlijke hartige omelet. Net een omelet maar dan iets steviger vanwege het beetje glutenvrij meel wat ik heb toegevoegd. Het eet zo weg en smaakt heerlijk licht. Je kunt er eindeloos mee variëren als het gaat om de smaak, voeg gewoon toe wat jij lekker vindt; kruiden, groenten, vleeswaar, noem maar op! Leuke bijkomstigheid....het staat binnen 10-15 minuten op tafel! Heerlijk voor het ontbijt of een snelle lunch.

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 1

MAAK TIJD: 15 MINUTEN

Benodigdheden:

- 1 ei
- 85 gram (lactose vrije) melk
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 theelepel bakpoeder
- 3 takjes platte peterselie (fijngeknipt)
- 50 gram geraspte kaas
- 35 gram Turkse fetakaas (fijn gekruimeld)
- 1/2 lente ui geknipt of fijngesneden in ringetjes
- 4 ruim volle eetlepels Schär Bröt mix
- Kruiden naar smaak: zout, paprikapoeder, snufje zwarte peper, beetje chilivlokken

Bereidingswijze:

1. Meng alle ingrediënten met elkaar met een garde
2. Warm een koekenpan op en vet het licht in met wat zonnebloemolie
3. Giet het beslag erin en strijk uit met de achterkant van een lepel of een spatel tot de hele bodem bedekt is
4. Bak tot de onderkant goudbruin is en keer om met behulp van een bakspaan, laat ook de andere kant goudbruin worden

Notities: