



Schnelles Omelett

Das einfachste Omelett der Welt mit nur drei Zutaten, die meist zu Hause vorrätig sind. Dieses Omelett kommt sogar ohne Eier aus, dafür kommt die ebenfalls lecithinhaltige Sojamilch zum Einsatz.

Lecithin gibt dem Omelett die nötige Konsistenz, sodass es auch ohne Ei problemlos seine Form behält. Der Teig kann am Abend vorbereitet werden, sodass das Omelett am nächsten Morgen in 5 Minuten gebacken und mit einem vorbereiteten Aufstrich im Handumdrehen garniert ist. Wichtig ist die Kombination mit einer Eiweiß- und Gemüsequelle (siehe Füllungen), sodass der Blutzucker nicht in die Höhe schießt und vor dem Mittag eine Hungerkrise nach sich zieht.

Zutaten

Für 4 Stück

- 6 EL Urdinkelmehl (50 g)
- 100 ml Sojamilch
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Ghee (geklärte Butter) oder Kokosöl zum Braten

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in einer kleinen Schüssel mit einem Schwingbesen oder einer Gabel verquirlen. In einer Bratpfanne nacheinander in etwas Ghee oder Kokosöl zu dünnen Omeletts braten.

Mögliche Füllungen

- Mit Rucola, Gemüseaufstrich und Feta füllen.
- Mit Frühlingszwiebeln, Frischkäse und Parmesan füllen.
- Mit Cannellini-Hummus und geraspelter Karotte füllen.

Tipp

Kann auch als Fladenbrot zu Ofengemüse oder einem Eintopf serviert werden.

«Essen, geniessen, gesund bleiben», AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>