

Bauernfrühstück

Zubereitungszeit: 30 min

Möglich für: 1.-6. Woche

Zutaten

50-300g	Rohe Kartoffeln
30-110g	Fettarme Speckwürfel
4	Eiklar
100g	Zwiebeln
50g	Tomaten
50g	Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Die Kartoffeln kochen und anschließend erkalten lassen
2. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer leicht gefetteten Pfanne zusammen mit dem Speck anbraten
3. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten
4. Das Eiklar in einer Schüssel verquirlen und nach Belieben würzen
5. Die Eiermasse in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze abgedeckt stocken lassen
6. Das Omelett auf einen Teller geben und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen

Tipp

- Zu diesem Rezept passen auch gut Gewürzgurken. Achte beim Kauf am besten darauf, dass sie einen niedrigen Kohlenhydratanteil aufweisen, also unter 2,5g pro 100g Produkt
- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 90g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 60g. Bitte verwende die Menge der Kohlenhydrate, die in deinem Ernährungsplan vorgesehen ist und beachte dabei, dass du bei Kartoffeln gerne die doppelte Menge verwenden kannst.