



## Frühstücks-Omelett mit Avocado



## It's a match!

It's a match! Unser Kräutersalz harmoniert ideal mit deinen gesunden Eierspeisen wie Rührei, Omelett und Co.!







## **Zubereitung**

- Die Eier in eine Schüssel schlagen und zusammen mit der Milch verquirlen. Die Ei-Mischung mit dem Kräutersalz und **schwarzem Pfeffer** würzen. Danach die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Währenddessen das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelringe und die Kirschtomaten kurz anbraten, dann den Herd auf kleine Stufe zurückschalten.
- Die Ei-Masse vorsichtig in der Pfanne verteilen. Pass auf, dass die Pfanne nicht mehr zu heiß ist, da das Omelette ansonsten zu schnell stockt.
- Die Mischung mit den **Avocado-Stücken** bestreuen. Zugedeckt langsam auf kleiner
  Hitze goldgelb braten. Das Omelette muss oben vollständig gestockt sein und unten leicht angebräunt. Wichtig ist, dass das **Frühstücks-Omelette** nicht zu lange in der Pfanne ist, damit es nicht zu trocken wird.

## **Zutaten**

4 Eier

50 ml Milch fettarm oder Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)

0.5 TL Kräutersalz

100 g Kirschtomaten

2 Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Avocado

1 EL Olivenöl

Schnittlauch

Schwarzer Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 05.06.2026.