

Kefen-Omelette mit Frischkäse

25 Minuten

Film auf:
videos.bettybossi.ch



Vegi

Leicht



Zutaten

- 6 frische Eier
- 1 dl Milch
- 125 g Frischkäse (z. B. Pfeffer)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Butter
- 250 g Kefen

Pro Person: 21 g Fett, 14 g Eiweiss,
9 g Kohlenhydrate, 1171 kJ (280 kcal)

Kochanleitung



1

Eier mit Milch und Frischkäse gut verklopfen. Schnittlauch fein schneiden, begeben, salzen.



2

Kefen in der warmen Butter zugedeckt ca. 2 Min. andämpfen. Eimasse darübergiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. fest werden lassen.



3

Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Omelette darauf stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen.



BESTELL-TIPP

Noch einfacher und sicherer lässt sich die Omelette mit dem neuen, extraflachen Wende-deckel von Betty Bossi wenden. Bestellmöglichkeit auf unserer Website

www.bettybossi.ch