



OMELET SPINAZIE TOMAAT



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 eieren
- 150 ml soyamelk natuur
- 200 g spinazie
- 20 snoeptomaten
- vetarm groentenbouillonpoeder
- 1 el gezonde margarine

Bereidingswijze:

- Breek de eieren in een maatbeker en voeg hierbij de soyamelk en het bouillonpoeder en roer alles onder mekaar met een klopper.
- Was de snoeptomaten en snij ze overlangs door.
- Was de spinazie en laat uitlekken.
- Doe een beetje gezonde margarine in een pan en voeg hieraan de spinazie toe. Roer goed door tot hij slinkt.
- Voeg de snoeptomaten toe en meng onder de spinazie.
- Giet hierover het eiernmengsel en bak de omelet gaar.
- Dit is zeer lekker met enkele sneetjes donker brood.