

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
2 eieren
60 gr spinazie
10 gr pijnboompitten
15 gr geitenkaas
5 ml olijfolie

SPINAZIEOMELET

Bevat per portie: Kcal: 302 | Eiwit: 16,7 gr | Koolhydraten: 2,2 gr | Vet: 24,3 gr | Vezels: 1,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Bak de pijnboompitten in een koekenpan tot ze mooi bruin kleuren.
• Klop twee eieren los, hak de spinazie (een beetje) fijn en roer deze door de eieren.
• Bak een omelet van dit mengsel.
• Bestrooi de omelet na het bakken met de pijnboompitten, verbrokkelde geitenkaas en (verse) peper.

TIPS EN TRICKS

• Lust je geen geitenkaas dan kun je ook gewone kaas gebruiken.