

## Low Carb Omelette mit Gemüse & Steinpilzen



Viele Menschen haben jahrelang Angst vor Eiern gehabt – völlig zu Unrecht. Eier gehören zu den hochwertigsten Lebensmitteln überhaupt und sind eine wunderbare Unterstützung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht, mehr Energie und weniger Heisshunger. Ich persönlich verwende sehr gerne Bio-Eier aus Bodenhaltung – am liebsten direkt vom Bauern um die Ecke gekauft.

### Zutaten für 2 Personen

- 4 Eier
- 2 EL Rahm
- Salz & Pfeffer
- 10–15 g getrocknete Steinpilze
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 2 Frühlingszwiebeln
- Ein kleiner Schuss Rahm für das Gemüse
- Etwas Olivenöl oder Kokosfett zum Anbraten

## Zubereitung

- Die getrockneten Steinpilze in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Danach leicht ausdrücken.
- Zucchini, Peperoni und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Etwas Öl oder Kokosfett in einer separaten Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit den Steinpilzen langsam andünsten. Anschliessend mit einem kleinen Schuss Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Eier mit dem Rahm verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eiermasse in eine grosse runde Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zu einer schönen Omelette stocken lassen. Dabei lasse ich die Omelette nur auf einer Seite stocken – oben darf sie ruhig noch leicht fluffig und cremig sein. Genau so wird sie besonders saftig und wunderbar luftig.
- Das Gemüse in die Mitte der Omelette geben und diese vorsichtig zusammenklappen.
- warm servieren.

## Nährwerte pro Person (ca.)

- Kalorien: ca. 320 kcal
- Protein: ca. 18 g
- Fett: ca. 24 g
- Kohlenhydrate: ca. 8 g

Diese Low-Carb-Omelette ist perfekt für alle, die gesund abnehmen möchten, ohne auf Genuss zu verzichten. Viel Gemüse, hochwertige Proteine und gute Fette sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und stabile Energie. Gerade am Abend ist eine solche Mahlzeit ideal, da der Blutzucker weniger stark belastet wird und Heisshungerattacken reduziert werden können. Das Gericht passt wunderbar zu meinem Ernährungskonzept – natürlich, nährstoffreich und auf dein Wohlfühlgewicht ausgerichtet.

