

# Käse-Lauch-Omelette



## Zutaten für 1 Portion

125 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
60 g	Weizenmehl
1	grosses Ei
20 ml / 2 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure
30 g	Emmentaler Käse, geriebenen
60 g	Lauch, küchenfertig
10 ml / 1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie.....	728 kcal
Eiweiss.....	32,8 g
Kohlenhydrate	74,1 g
Fett.....	33,4 g



## Zubereitung

1. Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral verquirlen.
2. Geriebenen Emmentaler und den in feine Ringe geschnittenen Lauch unterheben und im heissen Fett dünne Omelettes ausbacken (Rezept ergibt zwei Omelettes).