

Ingrediënten (Voor 2 personen)

- 3 middelgrote eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- bieslook, kerrie, knoflookpoeder of paprikapoeder
- 2 theelepels olijfolie
- een halve ui
- 50 gram hüttenkäse
- 6-8 snoeptomaatjes
- 1 handvol babyspinazie

Bereiding - De omelet

Klop de eieren samen met de halfvolle melk in een kom. Voeg hier wat fijngesneden bieslook, peper, knoflookpoeder, kerrie of paprikapoeder aan toe. Meng het tot een glad, gelijkmatig geheel.

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet het eiermengsel in de pan. Bak het ei 2 minuten aan tot het stolt. Keer het ei om en bak de andere zijde ook 2 minuten. Controleer of de omelet gaar is en leg deze apart.

De vulling

Snijd de ui in ringen en fruit deze in een koekenpan totdat ze zacht zijn. Snijd de tomaatjes in plakjes. Verdeel de hüttenkäse, snoeptomaatjes, gefruite uienringen en babyspinazie over de omelet. De hüttenkäse kan op smaak gebracht worden met de eerder genoemde kruiden.

Serveren

Vouw de omelet dicht tot een wrap en serveer hem direct. Je kunt de wrap ook dichtrollen en in kleine stukjes snijden.