



ABENDESSEN (für 2 Personen)

OMELETT mit Avocado und Käse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Tomaten, klein	4
Avocado	1
Zwiebel, klein	1
Zitronensaft	1 TL
Salz	
Pfeffer	
Eier	2
Sahne	2 EL
Bergkäse, gerieben (mind. 45 % Fett i. Tr.)	50 g
Rapsöl zum Braten	1 EL
Kresse, frisch	2 EL

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	318 kcal
Eiweiß:	11,1 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	9 g
Kalzium:	349 mg
Vitamin D:	3,8 µg



Guten
Appetit!

ZUBEREITUNG:

- Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln.
- Avocado schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Tomaten mit Avocado und Zwiebel in eine Schüssel geben, mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Eier in eine weitere Schüssel geben, kurz aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Geriebenen Bergkäse dazugeben und unterheben. Zu der Tomaten-Avocado-Zwiebel-Masse geben und vorsichtig unterheben.
- Rapsöl in die Pfanne geben und erhitzen. Masse hineingeben und stocken lassen. Ist die Oberfläche trocken, das Omelett wenden.
- Vor dem Servieren das Omelett mit Kresse bestreuen.

TIPP 1: Kalziumreiche Alternativen zum Bergkäse sind **Edamer oder Appenzeller Käse**.

TIPP 2: Anstelle von Kresse passt auch **Petersilie oder Schnittlauch**. Beides ist dekorativ und sehr lecker.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose