

## Exotische Omelette (Rezept für 1 Person)

15 g Mehl

1 Ei

1–2 EL Wasser

wenig Butter

50 g frische Ananaswürfel

50 g Kiwi-Scheiben

Süsspulver nach Belieben



- Mehl, Ei und Wasser zu einem dünnen Omeletten-teig verquirlen und etwas ruhen lassen.
- Dann in beschichteter Pfanne beidseitig goldgelb backen und warm stellen.
- Ananaswürfel und Kiwi-Scheiben (davon 4–5 für die Garnitur zur Seite stellen) in wenig Butter heiss werden lassen.
- In die Hälfte der Omelette füllen, zuschlagen, mit den restlichen Kiwi-Scheiben garnieren und nach Belieben mit etwas Süsspulver bestreuen.

**1 Portion enthält ca.:** 220 kcal / 922 kJ, 10 g Fett, 9 g E, 22 g KH (anrechenbar).