

# Eiweiß Omelett mit Schinken & Käse

## Eiweiß Omelett mit Schinken & Käse

Heute gibt es ein schnelles und kalorienarmes Eiweiß Omelett mit Schinken und Käse. Das Originalrezept dazu hatte ich in den letzten Monaten immer mal wieder bei TikTok gesehen und dachte mir, das muss ich mal ausprobieren. Kalorienarm und eiweißreich klingt ja immer schon mal gut. Dass das Ganze nun auch noch Low Carb ist, ist für mich jetzt nicht so wichtig. Aber für die „Low Cabler“ unter uns, bestimmt ein weiteres Plus. Das Omelett ist super schnell zubereitet. Das aufgeschlagenen Eiweiß ergibt eine ordentliche Menge, da kann man gut von satt werden. Leider ist mein Omelett nach dem Wenden ganz schön zusammengefallen. Deshalb ist es nun auch ein Eiweiß Omelett und kein „Bratfluff“. Der Fluff hatte sich quasi erledigt. Essen konnte man das Ganze aber trotzdem recht gut.

Um nicht so viel Eigelb übrig zu haben, habe ich Eiweiß aus der Flasche verwendet. Dieses kann man lustiger Weise ohne Probleme bei uns im Supermarkt kaufen. Preislich mit 2,30€ für 1 Liter auch ganz gut zu verkraften. Ich glaube da zahlt man in Deutschland einiges mehr. Meine beschichtete Pfanne habe ich mit einem geölten Stück Zewa ausgewischt, das war vollkommen ausreichend. Ansonsten ist gerade für Kalorienzähler Öl oder Fett aus der Sprühflasche eine tolle Sache.

---



Frylight 1 kcal Spray



## Pumperlgsund Eiklar



## Spraytive Trennspray



## **Kalorienarmer Eiweiß-Fluff mit Käse, Schinken & Schnittlauch**

Das Eiweiß zusammen mit etwas Salz in eine Schüssel geben und schön fest aufschlagen. Beliebige Gewürze dazu geben und vorsichtig unterheben. Das steifgeschlagene Eiweiß in eine beschichtete und leicht gefettete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für etwa 3-5 Minuten anbraten.□

Die Schinkenwürfel und den Schnittlauch auf dem Eiweiß verteilen und das Omelett einmal umdrehen. Für weitere 2-3 Minuten anbraten. Das fertige Omelett auf einen Teller geben und nach Belieben mit etwas Käse bestreuen. Zusammenklappen oder aufrollen und genießen.

---

**Weitere Rezept-Ideen für Low Carb  
Leckereien zum Ausprobieren & Nachmachen**



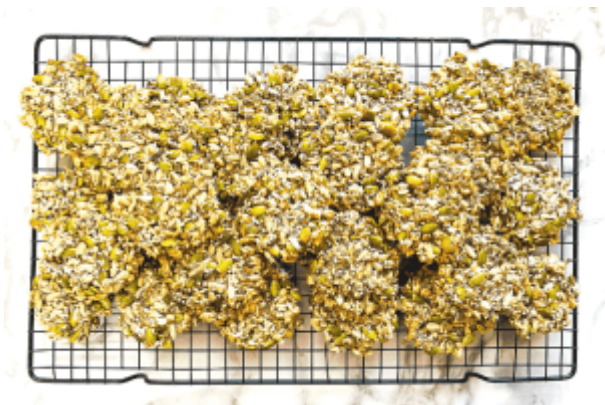
**Burrata Salat**



**Frozen Joghurt Sticks**



**Low Carb Körnerbrot**



## **Körner Kekse ohne Mehl**



## **Ananas Götterjoghurt**



## **Maracuja Götterjoghurt mit Frischkäse**



## **Erdbeer-Götterjoghurt**



**Thunfisch Creme**

---

## **OMELETT ZUBEHÖR**



**Lékúé Omelette-Kocher**



MGE – Omelette-Pfanne



Tupper Omelett-Meister





Oskar Omelett Chef

---

## **KALORIENARME REZEPTE**

**190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN**



mehr Infos zum Buch

---

---