

# Omelet met kerrie en plakjes courgette

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 125 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje boerenomelet. Laat 10 minuten staan. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Dep de plakjes courgette droog en bestrooi met een beetje zout en peper. Bak de plakjes in circa 4-5 minuten beetgaar en licht gebruind. Haal de plakjes uit de pan. Voeg het eiwit en de kerriepoeder toe aan de boerenomelet en mix even kort met de staafmixer. Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan en laat het eimengsel voorzichtig in de pan lopen en leg, als het ei een beetje begint te stollen, de plakjes courgette erop. Laat de omelet verder gaar worden. Garneer de omelet met de verse peterselie.

## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim boerenomelet
- 1 eiwit
- 100 g courgette in dunne plakjes
- 1 el olijfolie
- Verse peterselie
- Flinke snuf kerriepoeder
- Peper en zout

## Extra:

- Staafmixer



KCAL

272

EIWITTEN

25,1 g

KOOL-  
HYDRATEN

11,4 g

VETTEN

13,4 g

FASE 1A + 1B