



# Camping-Omelett

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Eier	8 St.
Milch	200 ml
Salz	
Chili, gemahlen	
Öl	2 EL
Parmesan, gerieben	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen und halbieren. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz und Chili verquirlen und Tomaten zugeben.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Eiermasse in die Pfanne gießen und ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden, mit Parmesan bestreuen und nochmals ca. 3 Min. backen. Camping-Omelett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Camping-Omelett eignet sich perfekt, um über dem Feuer oder Campingkocher zubereitet zu werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	19 g