

# Diätphase

## Eiweiß-Rezept



## Asiatisches Shrimps-Omelette

[2 Portionen, 125 kcal]

### Zutaten:

4 Eiweiß

2 Eigelb

100g Garnelen (frisch oder tiefgekühlt)

2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

100 Mungbohnsprossen

Sambal Oelek

2 EL Sojasauce

### Zubereitung:

1. Eiweiß mit Eigelb und Sojasauce verquirlen.
2. Garnelen abspülen und in Stücke schneiden.
3. Mungbohnsprossen und Frühlingszwiebeln zur Eimasse geben und je nach Geschmack Sambal Oelek hinzufügen.
4. Garnelenstücke in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten und dann in die Eimasse geben.
5. Eimasse in einer beschichteten Pfanne ca. 8 Minuten stocken lassen.
6. Omelette in Streifen schneiden und mit etwas Sojasauce beträufeln.