

## Omeletrolletjes met knoflook, ui en spinazie



5 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	233 Kcal
Koolhydraten	7 g
Eiwitten	20 g
Vet	13.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim omelet kruiden
- 100 g spinazie
- 1 el ui, gesnipperd
- Handje champignons
- 1 flinke teen knoflook, geperst
- 2 el olijfolie

### BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui en de knoflook in 1 el olijfolie in een koekenpan. Intussen de champignons in vieren snijden en toevoegen. Spinazie toevoegen en even kort roerbakken tot deze geslonken is. Naar smaak kruiden met peper en zout. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water en bak deze in een andere koekenpan in 1 el olijfolie. Leg het groentemengsel op de omelet en rol op tot een rol.

TIP: -