

Kiwicha Omelette



für 2 Personen

150 g	goldenPops	in Schüssel geben
150 g	Dinkelmehl	beifügen
1 ½ dl	Sauermilch	zugeben
1 ½ dl	Wasser	zugeben
¾ TL	Salz	zugeben
1 TL	Mohnsamen	Omelettenteig erstellen, ruhen lassen
	Öl oder Butter	in Pfanne erhitzen, Teig löffelweise zu Omeletten backen

Guten Appetit!

Ernährungstipp

Abends mit Gemüse und Rahmsauce servieren. Für einen tiefen, erholsamen Schlaf