

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Hormoonbalans, B12, selenium, foliumzuur*

### TOELICHTING

Deze groenteomeletjes zijn heel geschikt als ontbijt als je je bloedsuikerspiegel in de gaten wilt houden en je niet zoetig wilt ontbijten. Ze zijn ook heerlijk als lunch.

Gebruik altijd biologische eieren anders is de voedingswaarde een stuk minder. Je kunt deze omeletjes met verschillende groentes maken; ga er vooral zelf creatief mee aan de slag. Zorg wel voor groenten die snel gaar zijn zoals fijngesneden prei, erwtes en kleine tomaatjes. Dit is mijn favoriete versie. Je kunt de feta weglaten maar die maakt ze wel extra lekker.

### ZO MAAK JE HET

Doe alle groenten, feta plus kruiden in een grote kom. Klop in een andere kom de eieren goed los. Meng alles door elkaar. Verwarm een grote koekenpan en giet hier een royale scheut olijfolie in. Schep drie bergjes groentemengsel in de pan en druk ze aan met een spatel. Laat enkele minuten garen en draai ze om. Zorg dat al het ei gestold is. Houd ze warm in de oven als je ze niet gelijk serveert.

### DIT HEB JE NODIG

(VOOR CA. 6 STUKS)

- 1 kopje geraspte courgette
- 1 kopje spinazie, wat kleiner gesneden
- 15 blaadjes verse basilicum, in reepjes gesneden
- 75 gram feta, in kleine stukjes
- 3 eieren
- 1 eetlepel Provençaalse kruiden
- versgemalen peper en Keltisch zeezout

