

Vorgeschlagen von: am So 01 Mär 2009 21:48:18 CET

Beschreibung

Zutaten

250g Mehl, 2 Eier, 3/8 l Helles Bier, Öl, Salz, 200g Schinken, 100g Hartkäse

Zubereitung

Eigelb, Bier, Salz, Öl und Mehl verrühren und Eischnee unterheben. Teig ausbacken und jede fertige Omelette mit feingeschnittenem Schinken und geriebenem Käse bestreuen. Aufrollen und möglichst warm verzehren.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	