(2 versies DreamTM Oat + Calcium & Vitamins en DreamTM Oat Glutenfree Bio)

Gesouffleerde ontbijtomelet met blauwe bessen

Voor 4 personen

Voorbereiding: 15 min

Kooktijd: 15 min

Gemakkelijk

Compote van blauwe bessen:

150 g blauwe bessen

2 el rijst- of ahornsiroop

Gesouffleerde omelet:

3 eieren + 1 eiwit

25 g rietsuiker

citroenrasp van 1 citroen

1 dl DreamTM Oat + Calcium & Vitamins

1 tl bakpoeder

1 vanillestokje

1 snufje zout

2 el plantaardige margarine

1 el poedersuiker

Afwerking:

munt

kwartjes citroen

1. Compote van blauwe bessen: gaar de blauwe bessen met rijst- of ahornsiroop gedurende 2 minuten. Houd warm.
2. Gesouffleerde omelet: scheid de dooiers van het wit van de eieren. Doe de eierdooiers in een kom. Giet de eiwitten plus het extra eiwit in een andere kom. Klop de eierdooiers met de rietsuiker en de citroenrasp totdat de massa crèmig en lichtgeel is. Dit duurt ongeveer 2 tot 3 minuten. Voeg het plantaardige drankje, het bakpoeder, de vanille en het zout toe. Klop 1 tot 2 minuten. Zet opzij. Klop de eiwitten tot ze pieken vormen. Spatel het eiwit voorzichtig door het eidooiermengsel.
3. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verhit de pan in de oven. Laat de margarine smelten. Giet het eimengsel gelijkmatig in de pan. Bestrooi de bovenkant met de poedersuiker. Laat de omelet gedurende 15 minuten in het midden van de oven garen. Verdeel de compote van blauwe bessen over de omelet en werk af met munt en citroenpartjes.

Besprenkel de omelet met een paar druppeltjes citroen.

Variatietip:

Voeg 65 g glutenvrije havermout toe.

Vervang DreamTM Oat + Calcium & Vitamins door DreamTM Almond + Calcium & Vitamins, DreamTM Almond-Hazelnut-Rice + Calcium & vitamins of DreamTM Rice Calcium.

Gesouffleerde ontbijtomelet met blauwe bessen

Voor 4 personen

Voorbereiding: 15 min

Kooktijd: 15 min

Gemakkelijk

Compote van blauwe bessen:

150 g blauwe bessen

2 el rijst- of ahornsiroop

Gesouffleerde omelet:

3 eieren + 1 eiwit

25 g rietsuiker

citroenrasp van 1 citroen

1 dl DreamTM Oat Glutenfree Bio

1 tl bakpoeder

1 vanillestokje

1 snufje zout

2 el plantaardige margarine

1 el poedersuiker

Afwerking:

munt

kwartjes citroen

1. Compote van blauwe bessen: gaar de blauwe bessen met rijst- of ahornsiroop gedurende 2 minuten. Houd warm.
2. Gesouffleerde omelet: scheid de dooiers van het wit van de eieren. Doe de eierdooiers in een kom. Giet de eiwitten plus het extra eiwit in een andere kom. Klop de eierdooiers met de rietsuiker en de citroenrasp totdat de massa crèmig en lichtgeel is. Dit duurt ongeveer 2 tot 3 minuten. Voeg het plantaardige drankje, het bakpoeder, de vanille en het zout toe. Klop 1 tot 2 minuten. Zet opzij. Klop de eiwitten tot ze pieken vormen. Spatel het eiwit voorzichtig door het eidooiermengsel.
3. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verhit de pan in de oven. Laat de margarine smelten. Giet het eimengsel gelijkmatig in de pan. Bestrooi de bovenkant met de poedersuiker. Laat de omelet gedurende 15 minuten in het midden van de oven garen. Verdeel de compote van blauwe bessen over de omelet en werk af met munt en citroenpartjes.

Besprenkel de omelet met een paar druppeltjes citroen.

Variatietip:

Voeg 65 g glutenvrije havermout toe.

Vervang DreamTM Oat Glutenfree Bio door DreamTM Almond + Calcium & Vitamins, DreamTM Almond-Hazelnut-Rice + Calcium & vitamins of DreamTM Rice Calcium.