

## Veggie-Omelett mit Haferflocken



**Kalorien:** 620 kcal | **Fett:** 40 g | **Kohlenhydrate:** 35 g | **Eiweiß:** 20 g  
**Portionen:** 2 | **Zubereitungszeit:** 45 Minuten

### Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 120 g Haferflocken
- 200 g Feta
- 1 Prise Salz
- 30 ml Olivenöl
- Frischer Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Zuerst die Haferflocken mit dem Wasser vermengen und für ca. zwölf Minuten ruhen lassen.
2. Währenddessen den Feta in feine Würfel schneiden und zusammen mit 20 ml Öl zu der Haferflocken-Mischung geben.
3. Den Schnittlauch fein hacken und mit dem Salz der Hafer-Mischung untermengen.
4. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und die Masse in je zwei Portionen beidseitig anbraten.

### Genuss-Tipp:

Zu dem Omelett passt sehr gut frisches Gemüse wie zum Beispiel Paprika, Gurken oder Tomaten.

**Dieses leckere Rezept stammt aus unserem Buch „Die optimale Haferkur- Die besten Tipps und Rezepte zum Superfood Hafer“**

