



Apfel-Grieß-Omlette

(für 8 Stück)

Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel (säuerliche Sorte), 2 Eiweiß (Gew.-Kl. M),
1 Ei (Gew.-Kl. M), 75 g Pomps® Kindergrieß, 50 ml Apfeldirektsaft oder
naturtrüber Apfelsaft, 2 EL Biskin® Pflanzenöl.

Zubereitung:

Apfel waschen, entkernen, vierteln und grob in eine Schüssel raspeln. Die weiteren Zutaten hinzufügen und alles vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Hälfte des Teiges 4 kleine Omelettes bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten von beiden Seiten backen. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Mit Frucht- oder Vanillesoße heiß servieren.

Tipp: Benutzen Sie verschiedene Spiegeleiformen – so schmeckt es besonders den Kleinen.

