

# Grøntsagsomelet med linsemel

ca. 8 stk.



## Ingredienser

2 æg  
1 dl vand  
1 dl linsemel  
1 dl havregryn  
2 dl hakket grøntsager (fx løg og blomkål) Salt og peber  
Olie til stegning

## Opskrift

- Rør æggende ud i en skål.
- Tilsæt vand og pisk sammen.
- Rør linsemel og havregryn i.
- Tilsæt grøntsager, salt og peber og rør rundt.
- Steg omeletterne på en varm pande med olie.
- Vi har valgt en størrelse som amerikanske pandekager.
- Man kan også vælge at putte dem i muffins forme og bage dem i ovnen på 200 grader ca. 20 min.
- Kan også bruges kolde i madpakken



## Tip

Skift grøntsagerne ud med fx svampe, spinat, peberfrugt, spidskål eller gulerod.

Krydr evt. med friske krydderurter, paprika, hvidløg eller soltørret tomat.

God fornøjelse  
Ditte