Eiwit omelet met groene asperges

<u>Ingrediënten</u>

3 eiwitten

1el verse kruiden(bieslook dragon en kervel) fijngehakt

Zeezout en vers gemalen peper

6 groene asperges gekookt en in stukjes (1,5cm)

Powerslim toast Philadelphia light

Trostomaat

<u>Bereidingswijze</u>

Verhit de boter in een antikleef pan

Klop de eiwitten los en voeg de kruiden met beetje zeezout en gemalen zwarte peper

Giet de eiwitten in de pan en bak de omelet gelijkmatig

Zodra het ei gaar is maar nog niet helemaal gestold leg je de warme asperges in het midden

Vouw de omelet dubbel en laat hem op een voorverwarmd bord glijden

Besmeer de toast met Philadelphia light en beleg met plakjes tomaat en beetje zeezout en peper