



Genussbox

Rezept #01

# Bananen-Omelette



patriciabellwald.ch  
info@patriciabellwald.ch

# Bananen-Omelette

*Dieses Rezept hält dich besonders lange satt, egal um welche Uhrzeit du es genieusst*

## Was ist drin?

1 kleine Banane, zerdrückt

30 g Haferflocken (je nach persönlichem Bedarf etwas mehr)

2 EL Hanfsamen

1 Ei

Zimt nach Geschmack

Alles vermischen und in der Pfanne anbraten (ohne Fett),

Omelette mit Beeren und Joghurt (nature, Magerquark oder für die fettreichere Variante auch mit griechischem Jogurt) und Beeren servieren,

Optional noch etwas Nussmus – geniessen! 😊

## Nährwerte (können je nach Zutaten variieren)

Kalorien: ca. 420 kcal

Kohlenhydrate: ca. 50 g

Protein: ca. 17 g

Fett: ca. 15 g

## Warum ich es liebe:

- ✓ Schnell gemacht (10 Minuten!)
- ✓ Optimale Nährwertzusammenstellung (Proteine, Kohlenhydrate und Fett)
- ✓ Natürlich süß – kein zugesetzter Zucker nötig
- ✓ Sättigend und voller guter Nährstoffe
- ✓ Hält den Blutzuckerspiegel stabil – weniger Heisshunger