

## Jogurt-Omelettchen

### Zutaten

*Zubereitung: bis 30 Minuten*

*8-12 Stück*

*Für 4 Personen*

Teig:

75 g Mehl

¼ TL Salz

360 g laktosefreies Jogurt nature

4 Eier

Bratbutter oder Bratcrème zum Backen



### Zubereitung

**1** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen. Laktosefreies Jogurt und Eier verrühren, hineingiessen. Mit einer Kelle von der Mitte aus anrühren. Teig klopfen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt mindestens 30 Minuten quellen lassen.

**2** Portionenweise in heisser Bratbutter oder Bratcrème zu Omelettchen backen.

**3** Omelettchen im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.

**Käse-Omelettchen:**

Omelettchen mit geriebenem Gruyère, Tilsiter oder gewürfeltem Blauschimmelkäse belegen, mit Pfeffer würzen. Satt aufrollen und heiss servieren.

**Apfel-Konfitüre-Omelettchen:**

Omelettchen mit Erdbeerkonfitüre bestreichen. Apfel in Stäbchen schneiden, mit wenig Zitronensaft mischen. Auf die Konfitüre verteilen. Je einen Klecks laktosefreies Jogurt nature darauf geben. Evtl. mit Erdbeerblättchen garnieren.

Lauwarm servieren. (Foto)

**Honig-Nuss-Omelettchen:**

Omelettchen mit flüssigem Honig bepinseln. Mit fein gehackten Hasel- oder Baumnüssen bestreuen und lauwarm servieren. Dazu passt laktosefreies Jogurt nature.

