

BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET



BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET

Eetschema dag 5

Groenten omelet

(2 pers.)

5 eieren

1dl melk

Peper zout

Handvol champignons

1 Prei stengel

1 ajuin

2el olie

Verwarm de oven op 160°C

Stoof de prei, champignons en ajuin in een el olie.

Kluts 5 eieren en voeg de melk toe. Kruid bij met peper en zout.

Voeg de eieren bij de pan met groenten. Laat even op het vuur garen. Zet de pan in de oven en laat ongeveer 4-5 min verder garen