

## Pressemitteilung

# Herzhaftes Fitness Frühstück: Protein Omelette mit Hähnchen für den sportlichen Start in den Tag

**Wenig Zutaten und flott fertig; dieses Protein Omelette mit leckerer Hähnchenbrust ist perfekt für alle, die es morgens etwas herzhafter mögen**

Holzwickede. Um mit ordentlich Energie in den Tag zu starten, ist ein ausgewogenes Frühstück mit den richtigen Nährwerten das A und O. Für Sportler wichtig ist vor allem Eiweiß; während Weißbrot und Croissants nicht gerade sinnvoll für eine gesunde Ernährung sind. „Wir haben die perfekte Alternative für alle, die bereits zum Frühstück gerne eine ordentliche Portion Proteine zu sich nehmen wollen und besonders gerne herzhaft frühstücken“, sagt Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de.

Mit wenig Zutaten zaubert man sich in Windeseile ein köstliches und warmes Frühstück, das alles gibt, um perfekt mit dem Workout zu starten. Es gibt Protein Omelette mit Hähnchen für einen sportlichen Start in den Tag.

### Zutaten für das Protein Omelette

4 Eier, 1 Tomate, 50g Mozzarella (light), 100g Hähnchenbrust, 5g Pinienkerne

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Pinienkernen in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen. Die Tomaten anschließend in kleine Stücke schneiden und die Eier in einer separaten Schüssel verrühren, bis sie zu einer einheitlich gelben Masse werden. Im Anschluss die durchgerührten Eier in eine zweite Pfanne geben und stocken lassen. Nun das Omelette nach ein paar Minuten vorsichtig wenden und die obere Hälfte mit Tomate, Mozzarella und der Hähnchenbrust belegen. Wenn die zweite Seite des Omelettes goldbraun ist, vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und in der Hälfte umklappen. Fertig ist das Protein Omelette!

### Nährwerte pro 100 g

1,2g Kohlenhydrate, 12,5g Eiweiß, 7,8g Fett. 123 Kalorien.

Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 120.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 05.03.2016

Herausgeber:  
UNIQ GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
www.un-iq.de

Communication:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
presse@un-iq.de

