



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Omelett mit Sesamkörner

Susamli Omlet



1 Ei  
1 EL Sesamkörner  
1 EL Milch  
3 EL Öl  
½ TL Pfeffer  
1 TL Salz

- # In eine Schale das Ei einschlagen, Milch, Sesamkörner, Salz und Pfeffer gut schlagen.
- # Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne Öl erhitzen und anschliessend diese Mischung einfüllen.
- # Bei niedriger Stufe das Omelett köcheln lassen bis es sich verfestigt.
- # Heiss servieren.

**Tipp:** Da die Sesamkörner Öl beinhaltet benötigt man bei der Zubereitung des Omeletts nicht zusätzlich Öl. Deshalb wird empfohlen das Omelett in einer Teflonpfanne zu zubereiten.