



## Ruck-zuck Schoko-Nuss-Omlett aus der Mikro

### Zutaten

2 Ölz Schoko-Schnecken (Fertiggebäck)  
100ml Vollmilch  
1 Ei (Größe M)  
2 TL Staubzucker  
Walnüsse  
etwas zerkleinerte Schokolade zum darüber streuen

### Zubereitung

Als erstes zerkleinerst du die Schoko-Schnecken und verteilst diese im Omlettwunder.

Im nächsten Schritt verquirlst du das Ei mit der Milch, dem Staubzucker und gießt sie ins Omlettwunder. Jetzt 10-15min rasten lassen sodass die Schoko-Schnecken die Flüssigkeit etwas aufsaugen können.

Anschließend verteilst du die Walnüsse gleichmäßig und die zerkleinerte Schokolade wird darüber gestreut.

Das Omlett nun bei 360 Watt für 8 Minuten (oder 460 Watt 6 Minuten) zugedeckt in der Mikrowelle backen. Dann herausnehmen, gleich öffnen (nicht nachziehen lassen) und bei Bedarf mit Staubzucker bestreuen. Unbedingt heiß genießen.

Weitere Omlettwunder  
Rezepte findest du hier:



[www.martins-web.at/  
tupperware-omlettwunder-  
rezepte/](http://www.martins-web.at/tupperware-omlettwunder-rezepte/)

### Homepage:

[www.martins-web.at](http://www.martins-web.at)

### Instagram:

[@martins\\_web\\_at](https://www.instagram.com/martins_web_at)

### Facebook:

[martinswebat](https://www.facebook.com/martinswebat)

### Pinterest:

[martinswebat](https://www.pinterest.com/martinswebat)