**Omeleta s rukolou, špenátem a slunečnicovými semínky**

* **3 vejce**
* **1 hrst baby špenátu**
* **1 hrst rukoly**
* **1 lžíce slunečnicových semínek**
* **50 ml polotučného mléka**
* **1 špetka soli**
* **1 špetka pepře**
* **5 g přepuštěného másla**

**Krok 1: V misce rozšlehejte vidličkou vajíčka, mléko a vmíchejte sůl a pepř.**

**Krok 2: Do směsi přidejte rukolu, špenát a slunečnicová semínka a jemně promíchejte.**

**Krok 3: Směs vlijte na rozpálenou pánvičku potřenou přepuštěným máslem a z obou stran osmahněte. Podávejte s žitným knäckebrotem či chlebem.**