



FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

MITTAG, ABEND ODER SNACK FRITTATA MIT GEMÜSE, EI UND CHERRYTOMATEN



Dauer: ca. 40 Minuten inkl. Backzeit



Vegetarisch



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 200kcal

Kohlenhydrate: 8g

Proteine: 18g

Fette: 15g

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 6 Eier
- 250g Brokkoli, grüner Spargel (kurz blanchiert)
- 150g Cherrytomaten
- 50g Feta oder Hüttenkäse
- 2 EL Milch oder Rahm (optional)
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter nach Wahl
- 1-2 EL Olivenöl
- Optional: etwas geriebener Parmesan oder zusätzlicher Feta

ZUBEREITUNG

Heize zuerst den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vor. Wasche den grünen Spargel, schneide die Enden ab und teile ihn in etwa 3cm lange Stücke. Halbiere die Cherrytomaten.

Fette eine ofenfeste Form (ca. 20-24cm) leicht mit Olivenöl ein. Verteile das Gemüse und die Cherrytomaten gleichmässig in der Form.

Verquirle die Eier zusammen mit der Milch oder dem Rahm, würze die Masse mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern. Rühre nach Belieben noch etwas zerbröckelten Feta oder geriebenen Parmesan unter.

Giesse die Eiermasse über das Gemüse in der Form und streue optional noch etwas Käse oder Kräuter darüber.

Backe die Frittata im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten, bis die Masse gestockt und leicht goldbraun ist.

Lass sie kurz abkühlen, schneide sie in Stücke und genieße sie lauwarm oder kalt – perfekt als leichtes Sommergericht oder zum Einfrieren für später!