



1A+1B

Frittata mit Brokkoli und Champignons



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Brokkoli und Champignons hinzufügen und ca. 5-10 Minuten anbraten. Die Eier aufschlagen und den Kräuterfrischkäse hinzufügen. Die Eirmischung über das Gemüse gießen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und die Frittata mit Deckel gut 5 Minuten stocken lassen.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 100 g Brokkoli, fein geschnitten
- ☐ 100 g Champignons, geschnitten
- ☐ 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Kräuterfrischkäse light
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	353 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	22 g
Eiweiß	18 g