1A+1B

Vegetarian

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 Eiermischung 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**