1A+1B

Vegetarian

Frittata mit Zucchini und Champignons

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Champignons, Zucchini und Paprika hinzufügen und ca. 3-5 Minuten anbraten. Die Eier mit dem Kräuterfrischkäse aufschlagen. Die Eiermischung über das Gemüse gießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und die Frittata mit Deckel auf der Pfanne ca. 5 Minuten stocken lassen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 50 g Zucchini, in kleinen Stücken
- [ ] 100 g Champignons, in Scheiben
- [ ] 50 g grüne Paprika, in kleinen Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, fein gewürfelt
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**354 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**22 g**