



1A+1B

Vegetarian

## Frittata mit Zucchini und Champignons

Zubereitungszeit  
10 minutenPortionen  
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     |