

Grüne MINIFRITTATAS

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- › 1 Stange Lauch
- › 1 Knoblauchzehe
- › 150 g frischer Spinat
- › 1 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Dill, Minze, Basilikum)
- › 2 EL Olivenöl
- › 5 Eier
- › 120 g Schlagsahne
- › Salz
- › Pfeffer
- › 100 g Feta

Pro Stück ca.
2 g KH
8 g E, 13 g F
155 kcal

1 Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Knoblauch 6–7 Minuten bei milder Hitze dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Acht Mulden eines Muffinblechs mit jeweils einem quadratischen Stück Backpapier (ca. 15 × 15 cm) auskleiden.

3 Eier, Sahne und Kräuter verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatmischung in die Muffinförmchen verteilen, Eiermasse darübergießen. Feta darüberbröckeln und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Frittatas herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

MEAL-PREP FÜR PROFIS

Bereiten Sie am besten gleich die doppelte Menge zu, die Küchlein schmecken auch kalt oberlecker. Einfach nach dem Backen abkühlen lassen und bis morgen ab damit in den Kühlschrank. Ideal für die nächste Mittagspause oder den Picknickkorb.

