

Spinat-Frittata (2 Portionen)

pro Portion: 20 g Eiweiß, ca. 300 kcal



ZUTATEN:

Menge	Zutaten	EW g	kcal
300 g	Spinat (tiefgekühlt)	11,82	93
1	Zwiebel, ca.80 g	0,74	34
3	Eier	16,61	194
6 EL	Milch, 3,5 %	1,75	32
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	0	0
2	Tomaten, ca. 130 g	1,14	23
1 EL	Olivenöl	0	119
3 EL	geriebenen Parmesan (30 g)	9,2	118
Gesamt		41,26	613

- Spinat auftauen, das Wasser herausdrücken und die Blätter grob hacken.
- Zwiebel schälen, würfen und bei kleiner Hitze im Olivenöl in einer Pfanne ca. 2 Minuten glasig dünsten.
- Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Spinat mit der Eimasse verrühren.
- Spinat-Eimasse zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze etwa **4 Minuten von jeder Seite (mit Deckel)** stocken lassen.
- Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Frittata wenden, Tomatenscheiben darauf verteilen und den Parmesan-
käse darüber streuen.