

Zucchini-Frittata



Die Frittata sind schnell auf dem Tisch und überzeugen durch ihr krosses Äußeres und ihren weichen Kern.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 750 g Zucchini
- 2 Eier
- 100 g Weizenvollkornmehl (6-8 EL)
- ½ TL Salz
- 1/2 TL Thymian
- Bratöl

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 25 Minuten**
Mit Kind: 25 Minuten
- Allergene: Eier, Gluten**

So geht's

1. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.
2. Eier und Mehl mit den Gewürzen unter die Zucchini rühren.
3. Bratöl in der Pfanne erhitzen und aus der Masse 10-12 kleine Frittata backen.

Probiert die Frittata einmal mit Möhren, oder Sellerie anstelle der Zucchini. Sie schmecken auch kalt gut zwischen zwei Brötchenhälften mit Salat und selbstgemachten Ketchup.