



# Leichte Walnuss-Frittata



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 225 kcal / 932 kJ  
Eiweiß: 11,8 g Fett: 17,4 g  
Kohlenhydrate: 5,5 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad vorheizen
2. Die Paprika mit den Schalotten und den Walnüssen in einer ofenbeständigen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Eier mit dem Joghurt verquirlen und über das Gemüse geben. Das ganze unter Rühren kochen lassen bis die Eier anfangen zu stocken. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 8-10 Minuten backen. In Stücke schneiden und servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- $\frac{1}{2}$  rote Paprika (in Streifen geschnitten)
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika (in Streifen geschnitten)
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprika (in Streifen geschnitten)
- 40 g gehackte Schalotten
- 60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 6 Eier
- 2 EL Magermilchjoghurt
- 1 TL Parmesankäse