



Mini Frittatas mit Walnüssen & Spinat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 205 kcal
Eiweiß: ca. 10 g Fett: ca. 17 g
Kohlenhydrate: ca. 5 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel und Paprika in Olivenöl weich dünsten.
2. Spinat hinzufügen und 1 Minute kochen lassen.
3. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Gemüse, Käse und Walnüsse unterrühren.
5. In gefettete Muffinformen füllen und bei 180 °C 18–20 Minuten backen.

Zutaten für 2 Portionen :

Für ca. 6 Frittatas

- 6 Eier
- 30 g Spinat, gehackt
- 60 g Tasse Walnüsse, gehackt
- 50 g geriebener Käse (optional, aber üblich)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 2 EL Milch
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer