



Frittata mit Johannisbeeren

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

200 g weisse Champignons

100 g Kefen

1 Frühlingszwiebel

8 Eier

1½ TL Salz

Pfeffer

2 EL Bratbutter

125 g Johannisbeeren

Champignons in Scheiben, Kefen in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel hacken. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter in einer beschichteten weiten Bratpfanne erhitzen. Champignons, Kefen und Frühlingszwiebel darin anbraten. Eier über das Gemüse giessen. Johannisbeeren dazuzupfen. Frittata zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Dazu passt Blattsalat.

ZUBEREITUNG

 **ca. 15 Minuten**  **Geübte**
+ ca. 15 Minuten stocken lassen

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 16 g Fett,
5 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/250 kcal