



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

FRITTATA MIT SPARGEL & FETA

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Spargel waschen, die holzigen Enden (ca. 3 cm) abschneiden und anschließend in mundgerechte Stücke teilen.
3. Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren.
4. Die Eier aufschlagen und mit der Sahne sowie dem Parmesankäse verquirlen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse rühren.
5. Die Masse nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und nochmals umrühren.
6. Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Spargel in die Form geben und mit der Masse begießen. Die Frittata 30 Minuten backen.

ZUTATEN

200 g Spargel, grün

2 Eier

2 Eiklar

25 g Feta, 8,5 % Fett

1 TL saure Sahne, 10 % Fett

1 TL Parmesan, gerieben

GEWÜRZE

Salz

Pfeffer

Petersilie, gehackt



329
Kalorien



6g
Kohlenhydrate



33g
Eiweiß



18g
Fett



3g
Ballaststoffe