



GEMÜSE-FRITTATA

Heute kommt wieder ein einfaches Rezept, wie man Gemüse ein bisschen „verpacken“ kann, um die Akzeptanz zu erhöhen.

In der Frittata versteckt, fressen es vielleicht auch die mäkeligeren Kandidaten ohne Probleme und für die Staubsauger ist es einfach eine nette Abwechslung. Da einem immer mal Eiklar überbleibt, arbeite ich hier nur mit dem Eiweiß, man kann aber natürlich das ganze Ei verwenden. Beim Gemüse darf alles mit rein, was gut vertragen wird.

In der 🌿 **GEMÜSE FRITTATA** 🌿 kombiniert man Gemüse, Ei und gerne auch Wiesenkräuter zu einem toller Snack.

ZUTATEN:

- 2 Eiklar (oder 1 Ei)
- 20ml Buttermilch
- 50g fein geraspelttes Gemüse (hier: Karotte, Zucchini, Fenchel)
- 1-2 EL fein gehackte (Wild)Kräuter (hier: Löwenzahn, Petersilie, Basilikum)
- etwas Kokosöl

HERSTELLUNG:

- Eiklar, Buttermilch und Kräuter gut verquirlen
- Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten und dann bei niedriger Hitze ein paar Minuten garen
- dann die Eier-Mischung darüber leeren und das Gemüse so bedecken
- die Frittata langsam „anziehen“ lassen und dann einen Deckel draufgeben, damit alles durchgart
- auf einem Teller auskühlen lassen und in kleinere Stücke schneiden oder ausstechen
- es hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank, kann aber auch problemlos eingefroren werden

Futter pimpen geht ganz einfach und soll auch einfach Spaß machen...

Viel Spaß beim Ausprobieren ♥

