

## Gemüse- Frittata



### Zutaten für 1 Erwachsenenportion

20 g zarte Haferflocken  
20 g Dinkelmehl (Type 1050)  
2 Eier  
100 ml Vollmilch  
1 Msp. Salz  
100 g Zucchini  
einige Cocktailtomaten  
1 TL Öl  
20 g Feta

### Zubereitung

Haferflocken mit 20 g Dinkelmehl mischen. Eier, Milch und etwas Salz unterrühren, den Teig quellen lassen. Zucchini und Cocktailtomaten waschen. Zucchini halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.

1 TL Öl in einer guten Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben hineinlegen und Tomatenhälften darüber verteilen. Mit dem Teig bedecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. zugedeckt stocken lassen.

Behutsam mit einem Teller wenden, mit 20 g Feta bestreuen und weitere 2 Min. goldbraun backen.

### Pro Portion

509 kcal • 27 g F • 37 g KH • 29 g EW • 5 g BS