



Frittata mit Hähnchen & Gemüse

Swipe für
das Rezept

Frittata mit Hähnchen & Gemüse

Portionen : 4

Zubereitung: 10-15 minutes

Zubereitung

Schritt 1

Den Protein-Back-Mix, Milch, Joghurt, Ei und Salz in einer Schüssel vermengen, bis die Masse dickflüssig ist.

Schritt 2

Für die Füllung zuerst das Hähnchenfilet, die Paprika, die Tomaten und die Zwiebel in Würfel schneiden und dann anbraten.

Schritt 3

Hähnchen und Gemüse beiseite stellen

Schritt 4

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte des Teigs in eine gefettete Backform geben. Den Belag auf den Teig geben und die andere Hälfte des Teigs gleichmäßig über den Belag verteilen.

Schritt 5

30-35 Minuten im Ofen backen.

Frittata mit Hähnchen & Gemüse

Portionen : 4

Zubereitung: 10-15 minutes

Zutaten

- ① 2 EL Joghurt
- ② 120 g Herbalife Protein-Back-Mix
- ③ 200 g Hähnchenfilet
- ④ 2 Paprikas
- ⑤ 1 Ei
- ⑥ 1 Zwiebel
- ⑦ 2 Tomaten
- ⑧ 200 ml fettarme Milch
- ⑨ 1 Prise Salz

Swipe für die
Zubereitung

