



# Gemüse-Frittata im Glas aus dem Backofen

Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Cherrytomaten	100 g
Champignons, weiß	100 g
Bergkäse	100 g
Basilikum, frisch	10 g
Eier	4 St.
Milch	80 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Käse in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen. Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse und Käse auf 6 Konservengläser (Inhalt ca. 160 ml) verteilen und mit Eiermasse aufgießen. Frittata im Glas im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. backen. Mini-Frittata im Glas zum Mitnehmen einpacken oder sofort servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	129 kcal
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	9 g