

REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.fitundgluecklich.net



SÜSSKARTOFFEL FRITTATA SCHNITTEN

Süßkartoffel schmecken süß, und werden daher von vielen Kindern gerne gegessen! Durch ihren niedrigen glykämischen Index lassen sie den Blutzuckerspiegel allerdings nur langsam ansteigen, man ist also länger satt. Sie enthalten außerdem viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und in Kombination mit Ei ergeben sie eine nahrhafte Mahlzeit für die ganze Familie. Die Schnitten können warm oder kalt gegessen werden und eignen sich auch gut zum Mitnehmen.

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Die Süßkartoffel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, in die Auflaufform verteilen und im Ofen 20 Minuten backen. (Alternativ können sie auch in ca. 5 Minuten in der Mikrowelle weich gekocht werden.)

Währenddessen den Paprika in kleine Würfel schneiden.

Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit dem Käse und den Gewürzen mischen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Paprikawürfel über die Süßkartoffel verteilen. Nun die Eimischung gleichmäßig darüber leeren und das Ganze nochmals im Ofen für ca. 20 Minuten backen, bis die Frittata fest ist.

10 Minuten auskühlen lassen und in Schnitten schneiden.

ZUTATEN

für 4 (Erwachsenen-)Portionen

- 400g Süßkartoffel (geschält)
- 1 roter Paprika
- 5 Eier
- 50g geriebener Cheddar Käse
- ½ TL gemischte Kräuter nach Wahl
- Salz und Pfeffer



BABYMAMAS

www.babymamas.at