



**MICHAELA KOLLMEDER**  
HEILPRAKTIKERIN

## Mini Frittis mit Salat



### ZUTATEN

7 Eier

2 EL Sahne

Salz

Pfeffer

Füllung nach Wahl: Gemüse in kleinen Würfeln, Erbsen, frische Minze, Ziegenkäse, Schafkäse, angebratene Pilze, Tomaten, Paprika, Würfel aus gebratener Hähnchen- oder Putenbrust, Ei, Salami.....

Für den Salat: Gurke, Salat, Tomaten, Karotten, Paprika ..... je nach Wunsch

### ZUBEREITUNG

Die Eier mit den 2 EL Sahne und etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Ein Muffin Blech einfetten (12 Mulden).

Die Lieblings Füllung in die Mulden geben und die Ei Masse gleichmäßig auf die Mulden verteilen.

Wer mag kann noch etwas geriebenen Ziegen- oder Schafskäse darüber geben.

Bei 15-20 Minuten im Ofen bei 180 Grad knusprig und golden backen.

Für den Salat alle Zutaten waschen, zerkleinern und in eine Schüssel füllen.

Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer herstellen und über den Salat geben.

Die Frittis zum Salat servieren.

Eine leckere Salatsauce auf Vorrat: ½ Bund Petersilie, ohne Stiele, 2-3 Knoblauchzehen, 2 TL Salz, 20g Zucker, 20g Senf, 240g Wasser, 120g Essig nach Wahl, 120g Öl – alle Zutaten mixen und in eine Flasche füllen

Guten Appetit!