



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://intervallfasten.org)

---

## Ofenfrittata mit Spinat und Kirschtomaten

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
BACKOFENREZEPTE



### Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g Ricotta

**Für den nicht fastenden Partner:**  
Ausreichende Portion

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- 100 g Blattspinat
- 300 g Kirschtomaten
- 5 Stiele Basilikum
- Salz, Pfeffer

*Für Vegetarier:*  
geeignet

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
210	18 g	13 g	4 g

### Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Eine Auflaufform (ca. 30 cm) mit Backpapier auslegen.

1. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.
2. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat, Tomaten und Basilikum unter die Eimasse rühren. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen, Ricotta darauf verteilen. 20 Minuten im Ofen backen.
3. Frittata aus dem Ofen nehmen, aus der Form heben und in Stücke schneiden.

### Frittata - ein Alleskönner

In Italien heißt das Omelett Frittata. Anders als in unserem Rezept wird es in der Pfanne gebraten. Sie können alle Gemüsesorten verwerten, die Sie besonders mögen oder noch im Kühlschrank haben. Außerdem ist es ein schnell zubereitetes Low-Carb-Gericht.

**Tipp:** Bereiten Sie das Rezept einfach mal in Muffin Förmchen zu. Das ist eine coole Alternative.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---



---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.