

Hüttentaler

Zutaten für 2 Personen:

- + Hüttenkäse 200 g (evtl. leicht)
- + 2 Eier
- + 2 leicht gehäufte TL Speisestärke oder Mehl (ca. 8 g)
- + 30 g Käse gerieben
- + 150 g fein geschnittenes Gemüse z.B. Lauch, Blumenkohl, Champignons
- + Gewürze: Pfeffer, Salz, Pilzgewürz, Estragon
- + 2 x 1 TL Öl zum Ausbraten

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel gut vermischen und in der Pfanne portionsweise ausbacken.

Wenn es schnell gehen soll, gibt es aufgeschnittene Rohkost dazu, sonst Gemüse oder Salat.

Kann man auch sehr gut auf Vorrat machen und am nächsten Tag mitnehmen oder einfrieren.



Inhaltsstoffe 1 Portion: 300 kcal, Eiweiß 23 g (32%), Kohlenhydrate 12 g (17%), Fett 17 g (51%)
Ballaststoffe 2 g, die Ballaststoffe werden durch das Gemüse mehr :).