Mini-Frittata mit Zucchini

Zutaten:

Eine Donut-Form oder ein Muffinblech

Olivenöl zum Auspinseln

eine halbe bis eine ganze Zucchini (oder anderes Gemüse wie Paprika oder Möhren oder Erbsen oder natürlich Würstchenscheiben für die Nichtveggies ODER ODER!)

150 g Gouda in Würfeln (Oder Feta oder Mozzarella, je nach Geschmack)

2 Eier

2 EL Milch

Salz und Pfeffer

So gehtôs:

Ich habe zuerst meine Donutform mit dem Öl ausgepinselt. Meine Form fasst weniger Masse, wer ein Muffinblech benutzt, bekommt jeweils mehr Material in den Förmchen unter, daher sind die Mengenangaben variabel. Dann habe ich die Zucchini in kleine Würfelchen geschnitten und in die Ringel verteilt. Darauf habe ich Käsewürfel gegeben, bis die Form gut ausgefüllt war. Die Eier habe ich mit der Milch, etwas Salz und Pfeffer verrührt und die Formen damit aufgefüllt.

Im Ofen backen die Frittatas bei 180 Grad etwa 15 ï 20 Minuten. Zur Probe könnt ihr das Blech ein bisschen bewegen, es sollte nichts mehr Ăwabbelnñ, dann ist das Ei gestockt.

Kurz auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form heben ï Fertig!