Spargel-Frittata mit Ricotta

Bis 30 Min. *Normal* *Vegetarisch*

Zubereitung

1. Als Erstes den Spargel in vier gleichgroße Stücke schneiden und beiseite stellen.
2. Danach in einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und die italienische Gewürzmischung vermengen, sowie Mandelmilch unterrühren.
3. Die Spargelstücke nun in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten und anschließend die Masse aus Schritt 2, Ricotta, Salz und rosa Pfeffer dazugeben.
4. Zu guter Letzt für 8 Minuten bei 200 °C in den Backofen schieben.

Tipp:
Als Beilage noch einen leckeren gemischten Salat zaubern, welcher unserer Meinung nach das Essen perfekt abrundet.

Zutaten

- 50g Spargel
- 6 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL italienische Gewürzmischung
- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Öl
- 120g GOLDSTEIG Ricotta
- Rosa Pfeffer

Optional:

- *Gemischter Salat*