

Tomaten-Zucchini-Rührei ★★

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl ca. 2-3 Minuten andünsten.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer und Kräutern gut verquirlen.

Die Eiermasse über das Gemüse in der Pfanne gießen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten stocken lassen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **301 kcal**, 18 g Eiweiß, 22 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

