



**Nährwerte pro Portion:** Kcal: 275 · Eiweiß: 16 g · Kohlenhydrate: 28 g · Fett: 12 g

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

## Zutaten (für 2 Portionen):

1 Frühlingszwiebel	2 Tomaten
3 Eier	½ grüne Paprika
50 ml Milch (1,5 % Fett)	1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Oregano/ital. Gewürzmischung	1 TL Olivenöl

## Zubereitung:

- Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
- Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Oregano/italienischen Gewürzen würzen.
- Tomaten waschen, halbieren, mit einem Kaffeelöffel die Kerne entfernen und in kleine Würfelchen schneiden.
- Paprika ebenfalls waschen, halbieren, die weißen Scheidewände entfernen und die Hälfte des Paprikas fein würfeln.
- Geschälte und in kleine Würfel geschnittene Zwiebel mit einem Kaffeelöffel Olivenöl andünsten.
- Tomaten zugeben, leicht andünsten, Paprika zugeben, mit der Eiermasse übergießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Frühlingszwiebel drüberstreuen.

Dazu passt grobes Vollkornbrot.