



REZEPT



360° Wildkräuter-Frittata mit Spargel und Ziegenkäse

keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie – wild - omega em-powered – longevity

360° Vitalität aus der Natur: Wildkräuter-Frittata mit Spargel und Ziegenkäse – gesunder Genuss mit Mehrwert durch die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Wildkräuter für ein gestärktes Immunsystem.

Zutaten für 4 Portionen | Arbeitszeit: 15 min |

80 g Gierschblätter

80 g Brennnesselblätter

80 g Brunnenkresse

200 g grüner Spargel, in Stücke geschnitten

200 g weißer Spargel, in Stücke geschnitten

80 g Ziegenkäse, gewürfelt

1 EL Butter oder Oliven Öl (Ketofans: Kokosöl)

1 Prise Salz (Fleur de Sel) und Pfeffer aus der Mühle

Topping pro Teller:

Essbare Blüten

Spritzer alter Balsamico

5 g **360° ALGEN POWER FORTE ÖL**

Anleitung Zubereitung

1. Eier mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel schlagen und verquirlen.
2. Giersch- und Brennnesselblätter kleinhacken, mit Brunnenkresse vermischen. Kräuter unter die Eiermasse heben.
3. Spargel schälen und 10 -15 min balancieren.
4. Pfanne mit Butter oder Öl erhitzen. Den Spargel in die Pfanne geben und für 2-3 Minuten krossbraten.
5. Eiemischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
6. Ziegenkäse auf der Frittata verteilen und für weitere 1-2 min garen.
7. Auf einem Teller mit essbaren Blüten anrichten und mit 360° **ALGEN POWER FORTE ÖL** und altem Balsamico beträufeln.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps:

♥ **360° ALGEN POWER ÖL FORTE** besteht aus einer höchst konzentrierten Zusammensetzung aus maritimen Fettsäuren dha & epa – vegan!!! ♥ Giersch enthält Vitamin C, Vitamin A, Magnesium, Kalium und Kupfer. Er als Heilkraut und Salatbeigabe oder wie Spinat zubereitet sehr gute Dienste tun. Die Mineralien im Giersch neutralisieren die Harnsäure und können so nicht nur Gicht, sondern auch Gelenkschmerzen und andere Beschwerden mildern.

Weitere **Info´s, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.