

Zucchini-Eierkuchen aus dem Backofen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Zucchini sind vielseitig einsetzbar (z.B. roh und gegart). Dabei gilt: je jünger und zarter die Zucchini, desto besser der Geschmack. Sie sind sowohl kalorienarm als auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem wirken sie aktivierend auf den Zellstoffwechsel, entwässernd und regen durch Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Die Zucchini zu schälen ist in den meisten Fällen nicht notwendig.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 EL Rapsöl
- 2 Bio-Eier
- 350 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 1 große Zucchini (ca. 350 g)
- 12 Stück getrocknete Tomaten, abgetropft
- 200 g Feta



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C vorheizen**
- **Mehl, Rapsöl, Eier** und **Milch** zu einem Teig verrühren
- **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und mit einer Reibe raspeln oder in sehr dünne Scheiben schneiden
- **getrocknete Tomaten** klein schneiden
- Gemüse unter den Teig rühren
- Teig auf hohem, mit Backpapier belegten Backblech verteilen
- **Feta** über dem Teig zerbröseln
- Eierkuchen für ca. **40 Minuten bei 200 °C** in Backofen schieben
- nach der Backzeit auf Festigkeit prüfen und ggf. noch einige Minuten weiterbacken

Tipp:

Der Zucchini-Eierkuchen schmeckt besonders gut in Kombination mit einem Dip, wie Kräuterquark. Diesen können Sie vorbereiten während der Eierkuchen im Backofen ist.