

Kartoffel-Ei-Auflauf.

1,70 € je Box.

5 Boxen · 15 Min. Arbeit · 65 Min. gesamt · Ofen · 1,70 € je Box

NÄHRWERTE JE BOX

394 kcal

KALORIEN

35 g

PROTEIN

22 g

KOHLLENHYDRATE

19 g

FETT

Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

BASIS

500 g Kartoffeln

8 Eier, Größe M

400 g körniger Frischkäse

DAZU

450 g TK-Brokkoli

180 g Reibekäse light

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Ofen auf **180 Grad Umluft** vorheizen.
- 2** Kartoffeln grob stampfen und als Boden in die Form drücken.
- 3** Eier verquirlen, würzen und drübergießen.
- 4** Brokkoli und Frischkäse verteilen, Käse obendrauf.
- 5** **35 bis 40 Minuten** backen, bis die Eimasse in der Mitte fest ist. In 5 Stücke schneiden.

Tipp: An der Kasse 13,36 €, in die fünf Boxen gehen davon 8,50 €, also 1,70 € je Box (Aldi, Stand 29.09.2026).