



Schnelle Spinat-Kartoffel-Quiche



KCAL

477 KCAL/PORTION



25 MIN.

Enthält



NÜSSE



LAKTOSE



GLUTEN

Schnelle-Spinat-Kartoffel-Quiche

Zutaten für 1 Quiche

g/Portion: Eiweiss 15.5 | Fett 33.3 | Kohlenhydrate 45.1

700 g	frischer Spinat
1	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL*	Olivenöl
2	Eier
100 g	Hüttenkäse
120 ml	Mandelmilch
3 EL*	Haselnüsse, grob gehackt
½ Bund	Thymian, gehackt
	Salz und Pfeffer
	Backpapier
280 g	Vollkorn-Dinkel-Kuchenteig
300 g	mehlig kochende Kartoffeln, in Scheiben geschnitten

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

Zubereitung

1. Spinat, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten.
2. Aus Eiern, Hüttenkäse, Mandelmilch und den Haselnüssen einen Guss herstellen, mit Salz, wenig Pfeffer und Thymian abschmecken.
3. Teig auf Backpapier in ein Kuchenblech legen und gleichmässig mit den Kartoffelscheiben und dem Spinat belegen.
4. Den Guss darüber verteilen und im Ofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Tipps aus der Küche

Sprossen als Deko (Randen oder Zwiebel sprossen).