

Quiche



Quiche mit Zwiebeln und Gemüse

FÜR DEN TEIG:

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1/4 Tasse **öl**

maximal 1/4 Tasse **Wasser**

Salz und **Oregano** nach Belieben zu einem Teig verkneten und damit eine Quiche-Form auslegen.

FÜR DIE FÜLLE:

2 **Zwiebeln** schneiden und in wenig Fett dünsten, dann das restliche Gemüse zerkleinern:

1 kleine Stange **Lauch**

1 **Karotte** (Sparschäler macht schöne dünne Scheiben)

1 **Paprika**,

1 Tasse **Erbsen** (tiefgekühlt) dazugeben und kurz mitdünsten und dann in die ausgelegte Quicheform geben.

FÜR DEN GUSS

300g **Tofu natur**

3 Esslöffel **Speisestärke**

2-3 Esslöffel **Hefeflocken**,

Salz, Pfeffer, Oregano,

Kräuter nach Belieben und einen Schuss

Wasser im Mixer zerkleinern und dann über dem Gemüse verteilen.

Gebacken wird die Quiche bei 180 Grad für ca 30-45 Minuten.
Sie schmeckt hervorragend mit Salat.

Share this: