

Gezonde vegetarische quiche



Ingrediënten voor 1 quiche:

Bodem:

- 300 g havermout
- 2 eetlepels pitten naar keuze (bijv. zonnebloempitten)
- 1 ei
- 3 eetlepels olie
- 120 ml water
- peper & zout

Vulling:

- 3 preistronken
- 1 eetlepel olie
- 4 eieren
- 80 g zongedroogde tomaten
- 300 g cottage cheese
- kruiding naar keuze (bijv. Provençaalse kruiden, peper & zout)



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vermaal 200 g havermout met behulp van een blender (of keukenrobot) tot meel.
- Voeg nadien de overige havermout, de pitten, het ei, de olie en het water toe. Kruid af met peper & zout en meng alles door elkaar.
- Bekleed een taartvorm met bakpapier.
- Verdeel het beslag over de vorm. Dit doe je best met je vingers, werk eventueel af met de bolle kant van een lepel, duw alles goed aan.
- Besprenkel de bodem met nog een extra koffielepel olie (of gebruik hiervoor een oliespray) en bak gedurende 10 minuten.
- Start intussen met het maken van de vulling:
- Was hiervoor de preistronken en snijd in ringen.
- Verwarm de olie in een antikleefpan – of kookpot en stoof de prei aan (voeg eventueel een beetje water toe).
- Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
- Meng in een kom de eitjes met de cottage cheese, de zongedroogde tomaten en kruid af naar smaak.
- Giet dit mengsel op de quichebodem en bak gedurende 20 minuten in de voorverwarde oven.

Bron

- back on track kookboek van Chickslovefood