



Vollkorn-Quiche Lorraine

für 1 Springform:

Vollkornteig:

Vollkornmehl	150g
Butter o. Margarine	100g
Ei	1 Stück
Salz	½ TL

Füllung:

Saure Sahne	1 Becher
Magerquark	250g
Eier	4 Stück
Speckwürfel	125g
Käse	200g
Kräuter, gehackt	2 TL
Nur etwas Salz, Pfeffer	



Zubereitung:

Das Mehl auf der Arbeitsfläche geben und eine Mulde darin bilden. Dort das Ei, sowie die kalte Butter oder Margarine und das Salz hineingeben.

Den Teig zu einer homogenen Masse verkneten. Sobald er anfängt zu kleben wird dieser in etwas Folie eingewickelt und in den Kühlschrank gegeben.

Dort sollte er ca. 30 Minuten kühl stehen.

Für die Füllung alle restlichen Zutaten gut miteinander vermischen.

Eine Springform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas kneten, damit er geschmeidig wird. Danach kann der Teig mit den Händen in der Form verteilt werden. Dabei sollte ein ca. 2-3cm hoher Rand entstehen.

Die Füllung in die ausgelegt Form geben und ca. 40 Minuten backen.

Die Quiche aus dem Ofen holen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, bevor sie angeschnitten wird.

Dazu passt wunderbar ein gemischter Salat.

Guten Appetit wünscht **Genussvoll Essen – Ernährungs- und Diätberatung!**