1A+1B Vegetarian

Mini-Quiche mit Ziegenkäse, Tomaten und Zucchini

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Zucchini in kleine Würfel, die Kirschtomaten in Viertel schneiden, das Basilikum fein hacken und die Butter schmelzen. Die Käsekekse in der Küchenmaschine fein mahlen und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Das Auflaufförmchen mit dem Olivenöl einfetten. Eine dünne Schicht Käsekekse auf dem Boden verteilen und den Rest zu einem aufrechtstehenden Rand formen. Zucchini, Tomaten, Ziegenkäse und Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen und das Auflaufförmchen mit der Mischung füllen. 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit frischem Basilikum garnieren und die Mini-Quiche aus dem Förmchen essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle kaaskoekjes
- [ ] 1 Ei
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 10 g Butter
- [ ] 1 TL Olivenöl
- [ ] 2 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**444 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**11 g**
Eiweiß	**28 g**