

Bewust en lekker

Quiche met courgette

Bijgerecht 2 personen



🕒 20 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 10 plakjes diepvries hartige taartdeeg, ontdooid
- 2 courgettes, in lange dunne plakken
- 3 eieren
- 100 ml kookroom
- 150 g belegde kaas, geraspt

Materiaal: springvorm, 28 cm ø

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet de springvorm in en bekleed hem met het deeg.
3. Snijd de randen rondom bij.
4. Druk alle naden goed aan.
5. Verdeel een paar plakken courgette over de bodem van de vorm.
6. Klop de eieren los met de kookroom en wat zout en peper.
7. Giet een beetje van het eimengsel op de courgette en bestrooi met een beetje geraspte kaas.
8. Herhaal dit tot alle courgette, ei en kaas op zijn.
9. Bak de quiche in circa 30 minuten gaar en goudbruin.
10. Laat de quiche afkoelen tot lauwwarm en snijd dan in punten.

TIP: Quiche over? Je kan de rest ook gebruiken als tussendoortje of lunch.