

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals water, bak- en braadmiddelen, peper en zout, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



of minder...

2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  300 g havermout
-  6 eieren
-  3 uien
-  100 g pitloze zwarte olijven
-  300 g cottage cheese

MATERIAAL: keukenmachine, quichevorm met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Doe 200 gram havermout in een keukenmachine en maal tot meel.
3. Voeg vervolgens de overige 100 gram havermout, 1 ei, 3 eetlepels olie, 100 milliliter water en een flinke snuf peper en zout toe.
4. Meng alles door elkaar tot een beslag.
5. Leg een vel bakpapier in een quichevorm.
6. *Tip:* als je het eerst even verfrommelt en dan weer uit elkaar trekt past het beter.
7. Verdeel vervolgens het bodembeslag over de vorm.
8. Dit gaat het beste met je handen of met de bolle kant van een lepel.
9. Besprenkel de bodem met nog wat olie, schuif de oven in en bak alvast 10 minuten.
10. Pel ondertussen de uien en snijd ze in ringen.
11. Doe in een koekenpan met een scheut olie en bak op middelhoog vuur 10 minuten zacht.
12. Halveer de olijven.
13. Meng in een kom de overige 5 eieren met de cottage cheese, olijven en een flinke snuf peper en zout.
14. Schenk dit mengsel op de voorgebakken quichebodem en verdeel de uienringen erover.
15. Zet weer in de oven en bak nog eens 25 tot 30 minuten totdat de quiche goudbruin kleurt.

Eet smakelijk!

TIP: Een andere combinatie zou kunnen zijn: 3 kleuren paprika en tijm, aubergine en rozemarijn of broccoli en gehakte pistachenootjes.

BRON: chickslovefood.com

