

1A+1B Vegetarian

Mini quiche met geitenkaas, tomaatjes en courgette

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de courgette in kleine blokjes, de cherrytomaatjes in kwarten, hak de basilicum fijn en smelt de boter. Maal de kaaskoekjes fijn in de keukenmachine en meng met de gesmolten boter. Vet het ovenschaaltje in met de olijfolie. Verdeel een dun laagje kaaskoekjes over de bodem en maak met de rest een opstaand randje. Meng in een schaaltje de courgette, tomaatjes, geitenkaas en het ei. Breng op smaak met peper en zout en vul het ovenschaaltje met het mengsel. Zet 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer met de verse basilicum en eet de mini quiche uit het schaaltje.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle kaaskoekjes
- [ ] 1 ei
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 10 g roomboter
- [ ] 1 tl olijfolie
- [ ] 2 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**444 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**31 g**
Vezels	**11 g**
Eiwit	**28 g**