



step **5**

Quiche du pain

STAP 5

4 personen

Dit recept bevat per persoon

1 portie groente | 1 portie eiwit | $\frac{1}{3}$ portie zuivel
| 2 porties graan

Ingrediënten

8 sneetjes volkoren brood, zonder korst | 2 el olijfolie
| 300 gr. prei, fijn gesneden | 1 teen knoflook, geperst | 2 tl tijm
| 3 eieren | 50 ml melk | 25 gr. geitenkaas | 2 tomaten, plakjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een quichevorm of springvorm in. Bekleed de vorm en de randen met de sneetjes brood en druk stevig aan.

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de prei met de knoflook en tijm ca. 2 minuten en verdeel dit over de broodbodem. Klop in een kom de eieren los met melk en peper en schenk dit over de prei. Verdeel de geitenkaas erover. Leg de tomaatplakjes op de vulling. Strooi er wat tijm en peper over en sprenkel er wat olijfolie over.

Bak de quiche in de oven in ca. 25 minuten bruin en gaar.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™