

Quick quiche in a dish

(4 Pers., 30 Min.)

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 ml Crème fraîche
- 100 g Cheddar (extra mature)
- zwei rote Zwiebeln
- ½ TL Muskatnuss
- würzen mit Salz und Pfeffer (Herbamare)



Anleitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Eier mit der Crème fraîche verquirlen.
3. Mit Muskatnuss und Herbamare würzen.
4. Die klein gehackten Zwiebeln, den geriebenen Cheddar und die aufgetauten Spinatblöcke dazugeben und umrühren.
5. Das Ganze in eine beschichtete Auflaufform giessen.
6. 25 Min. backen und geniessen.

Tipp:

Ich habe den Cathedral City Extra Mature Cheddar aus dem Coop verwendet. Der ist wirklich sehr schmackhaft. Ein frischer Blattsalat schmeckt hervorragend dazu.

Quelle:

Inspiriert durch: The 8-week blood sugar diet recipe book. Written by Dr Clare Bailey with Dr Sarah Schenker with a foreword by Dr Michael Mosley.