

# Möhren-Quiche

## Zutaten für 12 Stücke:

350 g Weizenmehl

1 P Trockenhefe

20 g Olivenöl, ca.150- 200 ml Wasser

Salz, Italienische Kräutermischung

600 g Möhren

300 g Zuckerschoten

300 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

50 ml Milch

4 Hühnereier

1 TL Speisestärke

1 Topf Kerbel, Salz, Pfeffer, Muskat

Mehl mit Trockenhefe mischen und mit lauwarmen Wasser einen Hefeteig herstellen, Salz, Kräuter und Olivenöl hinzufügen und den Hefeteig gut durchkneten. In einer Schüssel an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat.

Geschälte Möhren in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. In wenig Öl, etwas Wasser, Salz und Süßstoff bissfest dünsten. Die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Joghurt mit Milch, 4 Eiern, Stärke und den Gewürzen glatt verrühren. Den gewaschenen Kerbel abzupfen und zu der Eiermilch geben.

Den Hefeteig nochmal gut kneten, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Gemüsesorten gleichmäßig darauf verteilen und mit der Eiermilch begießen

Bei 175°C ca. 30 Min. goldbraun backen.

Pro Portion:

Energie 180 kcal

Fett 4,5 g

Kohlenhydrate 25 g

Eiweiß 8 g



