

STAND: JULI 2016

Quiche Lorraine



Zutaten

1 Portion

1	Calshake® Neutral
2	Eier
100 g	Geriebener Käse
200 g	Fertiger Mürbeteig (aus dem Kühlregal)
100 g	Gewürfelter Speck
1 EL	Öl
240 ml	Vollmilch, 3,5 % Fett

Zubereitung

Ofen auf 170 °C vorheizen (Gas Stufe 4). Mürbeteig ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen (ca. 20 cm Durchmesser). Calshake® Neutral wie gewohnt mit Milch anrühren. Speck knusprig durchbraten und auf dem Teig verteilen. Eier und Calshake® Neutral mit einem Schneebesen mischen. Käse zu der Mischung hinzufügen und nach Belieben würzen. Die Mischung in die Quicheform gießen. Quicheform auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Quiche auch in der Mitte fest ist (ca. 30-40 Minuten).

Nährwerte pro Portion:

Energie	810 kcal
Eiweiß	30,0 g
Kohlenhydrate	45,0 g
Fett	66,0 g