

Veggie groentenquiche 'Beter voor iedereen'



Ingrediënten voor 4 personen

- 1 rol kruimeldeeg (230 g)
- **5 eieren 'Beter voor iedereen'**
- 1 potje natuuryoghurt (125 g)
- 1 broccoli
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- ¼ bussel lente-ui
- 1 teentje look
- 10 zwarte olijven
- ½ eetlepel olijfolie
- Peper, zout en nootmuskaat
- Bieslook en citroen voor de afwerking

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rol het deeg uit en leg het in een ronde taartvorm.
- Prik gaatjes in de bodem met behulp van een vork en bak het 20 minuten voor in de oven.
- Was ondertussen de groenten en verwijder de pitten en het sap uit de tomaten.
- Snij de paprika en het vruchtvlees van de tomaat in brunoise, de broccoli in kleine roosjes, versnipper de lente-ui en plet het teentje look.
- Snij de olijven in twee en ontpit ze indien nodig.
- Stoof eerst de paprika, de lente-ui en de geplette look op een matig vuur in de olijfolie. Voeg nadien kort de broccolirosjes en de tomaten toe.
- Klop de **'Beter voor iedereen'-eieren** samen met de yoghurt tot een luchtig mengsel. Voeg peper, zout en nootmuskaat toe naar smaak.
- Haal de voorgebakken taartbodem uit de oven en verdeel er de gestoofde groenten over.
- Laat het **'Beter voor iedereen'-eimengsel** voorzichtig over de groenten in de taartbodem lopen.
- Bak de quiche 30 - 45 min in de oven.
- Snij de quiche in vier en serveer met een slaatje.
- Werk af met versnipperde bieslook en citroen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie	414 kcal
Vetten	20,9 g
waaronder verzadigde	9,8 g
waaronder omega 3	0,3 g*
<small>*Voornamelijk ALA & DHA</small>	
Koolhydraten	34,4 g
waaronder suikers	7,9 g
Eiwitten	17,6 g
Zout	1,3 g