3 Vegetarisch

Tortilla-Quiche mit Tomaten und Spinat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Kirschtomaten und Oliven vierteln, rote Zwiebel würfeln und Ziegenkäse zerbröckeln. Den Wrap in eine Auflaufform legen. Die Eier mit dem Hüttenkäse aufschlagen, mit Pfeffer und Salz würzen und in den Wrap gießen. Kirschtomaten, Oliven, rote Zwiebel und Spinat hinzufügen. Das Gemüse etwas hineindrücken und mit dem Ziegenkäse abschließen. Ca. 20 Minuten im Ofen backen bis die Eiermischung vollständig gestockt ist.

Zutaten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 2 Eier
- [ ] 20 g Hüttenkäse
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 200 g Kirschtomaten
- [ ] 30 g frischer Spinat
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**404 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**16 g**
Eiweiß	**28 g**