



## Zelf groenten quiche met kaas en spek maken



### Ingrediënten

- Bladerdeeg (uit vriezer)
- 250 gram spekreepjes
- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 3 eieren
- 125 milliliter crème fraîche
- 250 gram geraspte Henri Willig kokoskaas
- peper en eventueel wat provinciale kruiden

### Bereidingswijze

Quiche extra lekker met veel groente en onze speciale kokos kaas. En door de vele groentes heel gezond!

#### Benodigheden:

Mes, bakpan, knoflookpers, kaasrasp, mengkom, bakvorm voor quiche, oven

#### Vorbereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden, vet de bakvorm in.

Snij de paprika, courgette, rode ui in kleine stukjes. Pers de knoflook.

Rasp de Henri Willig kokoskaas.

Bak de spekjes lekker krokant. Voeg daarna de groenten en knoflook toe.

Meng de eieren, crème fraîche en 1/3 van de kaas door elkaar en voeg wat peper en evt. wat kruiden toe.

Laat het bladerdeeg al even ontdooien.

#### Bereiding:

Beleg de bakvorm met bladerdeeg.

Voeg het mengsel van groente en spek toe.

Giet het eiernmengsel erbij

Bedek het geheel met de rest van de kaas.

Zet de bakvorm in de voorverwarmde oven gedurende 45 minuten. En serveer direct of laat het afkoelen, want ook koud is deze quiche voedzaam en verrukkelijk.

Indien je een vegetarische variant wilt maken, dan kun je de spekjes natuurlijk weglaten.

Eet smakelijk van dit healthy gerecht!