



# ZUCCHINI- QUICHE

[www.gluecksfood.com](http://www.gluecksfood.com)

## ZUTATEN

(1 QUICHEFORM, CA. 28 CM)

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Hafermehl
- 1 EL Leinsamen
- Prise Salz
- 3 EL Bratöl
- 3 Bio-Eier, Größe M oder L
- 50 ml Pflanzendrink
- Salz, Pfeffer
- 1 Zucchini
- Quicheform (ca. 28 cm)

## ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Dinkelvollkorn-, Hafermehl, Leinsamen, Salz, Bratöl und Wasser (100 ml) mischen und mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.
- Quicheform einfetten. Den Teig in die Form geben, mit den Händen verteilen sowie festdrücken (an den Seiten hochziehen).
- Eier mit dem Pflanzendrink und den Gewürzen verquirlen.
- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Boden mit Gemüse belegen und mit der Eiermischung übergießen.
- Im vorgeheizten Backofen etwa 40 bis 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Backzeit: 40-50 Minuten

