



Kartoffelquiche

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(1 QUICHEFORM, CA. 28 CM)

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Buchweizenmehl
- Prise Salz
- 3 EL Kokosöl
- 6-8 (mittelgroße) Kartoffeln, festkochend
- 250 ml Hafersahne
- 100 ml Pflanzendrink
- 2 TL Gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL Kokosmehl
- Salz, Pfeffer
- Quicheform (ca. 28 cm)

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Dinkelvollkorn-, Buchweizenmehl, Salz, Kokosöl und Wasser (100 ml) mischen und mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.
- Den Teig etwas größer als die Quicheform ausrollen. Die Form einfetten, den Teig in die Form geben, am Rand hochziehen und gut festdrücken.
- Hafersahne, Pflanzendrink, gekörnte Gemüsebrühe, Kokosmehl, Salz und Pfeffer verrühren.
- Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kartoffelscheiben auf dem Boden verteilen, mit der Sahnemischung übergießen und im vorgeheizten Backofen etwa 40 bis 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: 40-50 Minuten

