



Paleo-Quiche mit Lauch und Speck

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Mandeln, gemahlen	200 g
Salz	
Olivenöl	6 EL
Eier	2 St.
Lauch	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Speckstreifen	125 g
Haferdrink	200 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel gemahlene Mandeln, Salz, 4 EL Öl und 1 Ei zu einem Teig verkneten. Teig in eine gefettete Quicheform (28 cm Durchmesser) geben und ca. 10–15 Min. backen.
2. Inzwischen Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen darin ca. 5 Min. anbraten. Lauch und Zwiebeln zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. In einer Schüssel Haferdrink mit übrigem Ei, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Quicheboden vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Speck-Lauch-Füllung auf den Boden geben und im Ofen weitere ca. 25–30 Min. backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und warm oder abgekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	159 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	13 g