



Rezepte > Mittagessen

# quiche

Zubereitungszeit  
30min

## Zutaten

für 2 Portionen

Wasser	18 ml
Olivenöl	1 EL
Dinkelvollkornmehl	10 g
Speisequark, Magerstufe	35 g
Eier	1 St.
Pfeffer, bunt	
Knoblauch, granuliert	
Brokkoli	10 g
Zwiebeln, rot	1 St.

## Zubereitung



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	61 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g