



Quiche

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g 1 Pck. 2 leichte TL 1 EL 2EL 40 g 340 ml	Dinkelvollkornmehl, zentrofan-gemahlen Trockenhefe Salz Honig Essig Nüsse/Kerne nach Geschmack Wasser (lauwarm)	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Springform (26 cm) mit Backpapier auslege • Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben. • Mit dem Handrührgerät und Knethaken zu einem Teig verarbeiten. • Den Teig auf der Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen zu einer Kugel formen. • Diese Teigkugel auswellen und die Springform damit auskleiden (Boden und ca. 3 - 4 cm Randhöhe) • Das Backrohr vorheizen: 180°C Ober- und Unterhitze • Das Gitter in die zweite Einschubleiste des Backrohres schieben.
	Gemüse nach Wahl geriebener Käse Sauerrahm Eier Salz und Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gemüse fein raffeln. • Alle übrigen Zutaten miteinander verrühren, das geraffelte Gemüse untermengen. • Diese Masse gleichmäßig über dem Lachs verteilen. • Quiche ca. 40 Minuten backen.
<ul style="list-style-type: none"> • Quiche gelingt auch sehr gut mit unseren Emmer- und Weizenvollkormehlen. Man kann die Mehle auch mischen. 		



BIOHOF
Fischer-Illinger