

MINI BROKKOLI- WALNUSS QUICHE

🕒 35 MIN

🌿 GLUTENFREI

Zutaten für 12 Stück:

4 Rote-Beete-Tortillas

1/2 Brokkoli

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Walnüsse

2 Eier

70 ml Milch

100 g Ziegenfrischkäse

1 Knoblauchzehe

Abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

1 Handvoll Basilikumblätter

Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Aus den Rote-Beete-Tortillas mit Hilfe einer großen Tasse oder kleinen Schüssel je drei kleinere Kreise ausstechen und die Mulden einer Muffinform damit auskleiden. 6 Minuten im Ofen vorbacken.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, sodass die Röschen weich, aber noch bissfest sind. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken. Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Walnüsse auf den Quicheböden verteilen.

Eier, Milch, Ziegenfrischkäse, klein gehackten Knoblauch, Zitronenschale und Basilikumblätter in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Quichefüllung gießen und die Muffinform für 20 Minuten in den Ofen schieben bis die Füllung gestockt ist.