

MINI QUICHE

🕒 25 MIN

🌿 VEGETARISCH

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte

Gemüse nach Wahl

4 Eier

Salz, Pfeffer

Öl zum einfetten



ZUBEREITUNG:

Tortilla in gleich große Stücke schneiden und eine Muffinform mit Öl einfetten.

Eier schlagen und mit Gemüse mischen.

Tortilla Stücke jeweils so so in die eingefettete Muffinform setzen, dass sie sich überlappen und die Ei Mixtur nicht herauslaufen kann.

Die Ei Mischung in die Muffinform füllen und für 15-20 Minuten bei 180 °C backen

