

Mini quiches



Er is maar één ding beter dan quiche: mini quiches. Die kun je koud of warm eten, overal mee naartoe nemen en je hebt geen mes en vork nodig. Gebruik onze multikom Cirqula voor het vershouden van je mini quiche.



15m

INGREDIËNTEN

voor 6 quiches

- 100 ml Rude Health Cashew drink
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rol vers bladerdeeg
- 2 eieren
- 1/2 rode paprika
- 30 gram spinazie
- 1 tomaat
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel oregano



ZO MAAK JE DE MINI QUICHES

- 1 • Verwarm de oven voor op 200 graden en bestrijk de gaten van je muffinbakplaat met boter.
- 2 • Klop de eieren los, samen met de Rude Health Cashew Drink.
- 3 • Snij de paprika, spinazie en tomaat fijn.
- 4 • Giet het eiermengsel in een kom en voeg de groente, zout, peper en oregano toe.
- 5 • Snij cirkels uit je deegrol, doe ze in de gaten van je muffinbakplaat zodat de zijken bedekt zijn en giet het eiermengsel erin.
- 6 • Bak je quiches in ongeveer 40 minuten goudbruin.

Dit recept is tot stand gekomen in samenwerking met Rude Health.



Tip

Als je tijd hebt, maak dan je eigen bladerdeeg, of nog beter: je eigen korstdeeg.