



## Gemüse Quiche

Teig:

- 300 g Mehl
- 150 g Alsan (Butter-Ersatz) in Zimmertemperatur
- 1 Prise Zucker
- 1 gestr. TL Salz
- 2 EL kaltes Wasser

- eine Quiche-Form fetten und mit Paniermehl ausstreuen oder mit Backpapierauslegen
- alle Zutaten für den Teig gut durchkneten und in die Form ausrollen
- in den Kühlschrank stellen

für die Füllung:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Hafercuisine
- 2 EL Chiasamen
- 1 Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 5 Fleisch-Tomaten mittelgroß

- Kichererbsen abtropfen lassen, pürieren
- Hafercuisine und Chiasamen mischen und 15 Minuten quellen lassen
- Zucchini, Zwiebel und Tomaten in Würfel schneiden
- alles mischen
- mit Gewürzen abschmecken: Salz oder Würzfee, Pfeffer, Curcuma, Paprika rosenscharf und edelsüß

Füllung auf den Teig geben

180°C Umluft mit Unterhitze, auf der zweite Schiene von unten 15-20 Minuten backen  
auf Bräunung achten