MINI BROODQUICHE

Wat heb je nodig voor 2 personen?

1 (oude) snee volkorenbrood
1 ei
5 gram halvarine
Restjes groente zoals paprika, courgette tomaat en (bos)ui
Peper

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de korstjes zo dun mogelijk van het brood en rol het brood met een deegroller plat.
3. Smeer een zijde van de boterham in met halvarine en plaats de boterham met de halvarine kant naar beneden in een ovenbestendig schaaltje van ongeveer 10 cm doorsnee. Druk de boterham goed tegen de randen van het schaaltje aan.

4. Snijd de restjes groente in klein stukjes en verdeel deze over de broodbodem.
5. Klop een ei los met wat peper en giet dit over de groente heen.
6. Bak de mini quiche in ongeveer 18-25 minuten gaar. De quiche is klaar als het ei gestold is.

Eet smakelijk!

Tip: Je kan natuurlijk ook hamblokjes of een beetje 30+ kaas toevoegen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	150 kcal
Eiwit	8,7 gram
Koolhydraten	11,8 gram
Vet	6,7 gram
Vezels	2,7 gram
Zout	0,3 gram