



INGREDIENTEN

margarine
1 bladerdeegrol
beetje bloem
200g pompoen
25g paprika
1 ajuin
2 eieren
100g roomkaas
handvol spinazie

EXTRA INFO

- Kies voor zachte en halfzachte kazen gemaakt van gepasteuriseerde of UHT-melk zoals roomkaas ter preventie van listeria.
- Pompoen bevat veel vitamine A en C, dit bevordert de weerstand en opname van ijzer.
- Spinazie: Boordevol ijzer, vitamine K, en foliumzuur. Verbeterd bloedvorming en ondersteunt botgezondheid.
- Was rauwe groenten steeds goed ter preventie van toxoplasmose.
- Eieren: Rijk aan hoogwaardige eiwitten, vitamines D en B12, en mineralen zoals selenium. Bevorderen spieropbouw en ondersteunen de hersenfunctie.
- Paprika: Rijk aan vitamine C en antioxidanten, ondersteunt het immuunsysteem en de gezondheid van de huid.

Pompoen Quiche



2 personen



50 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C en vet een quichevorm lichtjes in met margarine.
2. Rol het bladerdeeg uit en leg het in de vorm. Strooi een beetje bloem over het deeg en prik er meerdere keren in met een vork.
3. Was de groenten goed schoon. Snijd de pompoen, paprika en ui fijn en verdeel ze over het bladerdeeg in de vorm.
4. Klop in een kom de eieren samen met de roomkaas tot een glad mengsel en voeg de spinazie hieraan toe.
5. Giet het eimengsel gelijkmatig over de groenten in de quichevorm, vul deze tot ongeveer 2/3.
6. Bak de quiche vervolgens 30 minuten in de voorverwarmde oven, tot deze gaar en goudbruin is.