

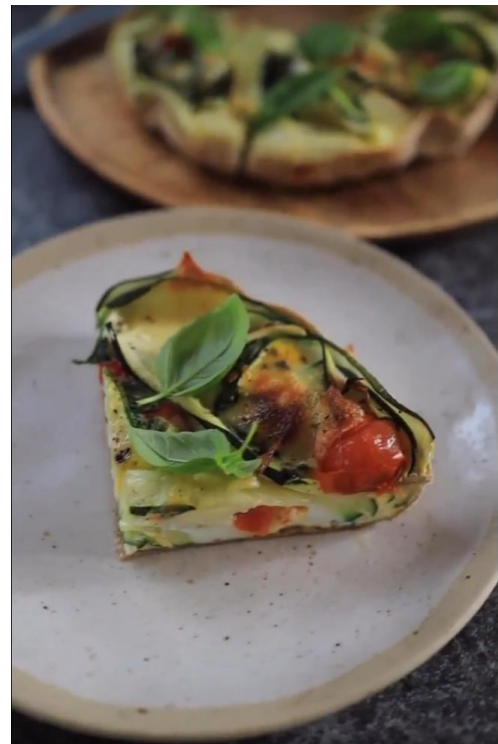
## Ingrediënten en Recept



Gezonde recepten kookscrift · Volgen  
Openbaar

De snelste quiche ever 😊! **Sandra Ysbrandy** De bodem maak je van een tortilla en je vult 'm met lekker veel groenten, ei en mozzarella. Voor een koolhydraatarme versie laat je de tortilla weg. Eet smakelijk ❤️ **#eetbeternietminder #quiche #koolhydraatarm #snellequiche** Snelle groente quiche 2 pers  
**Ingrediënten** 1 volkoren tortilla 1 courgette 200 g tros cocktailtomaten 1 bol mozzarella 4 eieren 1 el extra vierge olijfolie 3 takjes basilicum  
**Bereiding** Verwarm de oven voor op 200 °C. Schaaf de courgette in de lengte met de dunschiller in lange linten. Knip de tros cocktailtomaten in kleine trosjes. Giet de mozzarella af. Vet de springvorm in en bekleed met bakpapier. Leg de tortilla in de springvorm. Verdeel de courgette en trosjes tomaat erover. Zet daarbij de courgetteplakken op de zijkanten zodat je een soort muurtjes bouwt in de springvorm. De tomaatjes zet je tussen de muurtjes. Breek de eieren erboven. Scheur de mozzarella in grove stukken en verdeel erover. Bestrooi met peper en zout en bak 40-45 min. in de oven goudbruin en gaar. Verwijder de rand van de springvorm en schuif de quiche op een bord. Besprenkel met olijfolie en garneer met blaadjes basilicum.

- 1 wrap
- 1 courgette
- 200 g tros cocktailtomaten
- 1 bol mozzarella
- 4 eieren
- 1 el extra vierge olijfolie
- 3 takjes basilicum



### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
 Schaaf de courgette in de lengte met de dunschiller in lange linten.  
 Knip de tros cocktailtomaten in kleine trosjes.  
 Giet de mozzarella af.  
 Vet de springvorm in en bekleed met bakpapier.  
 Leg de tortilla in de springvorm.  
 Verdeel de courgette en trosjes tomaat erover.  
 Zet daarbij de courgetteplakken op de zijkanten zodat je een soort muurtjes bouwt in de springvorm.  
 De tomaatjes zet je tussen de muurtjes.  
 Breek de eieren erboven.  
 Scheur de mozzarella in grove stukken en verdeel erover.  
 Bestrooi met peper en zout en bak 40-45 min. in de oven goudbruin en gaar.

Verwijder de rand van de springvorm en schuif de quiche op een bord.  
Besprenkel met olijfolie en garneer met blaadjes basilicum.

### Bron



<https://www.facebook.com/reel/810469977138336>

### Info Martine Lycke

13/07/2023

### 2 kleine springvormen

In de 2 vormen

Courgette slierten schikken

Kruiden: kaneel, peper

Kerstomaatjes halveren en er  
tussen leggen

Mozzarella in stukjes er ook  
tussen leggen

Basilicum

2 eieren breken in elke vorm

Oven: 180°C – 40 minuten

