



Mini-Quiche á la Flammkuchen

Zutaten:

für den Teig

- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1,5 TL Backpulver
- 80 g Magerquark
- 55 ml Sonnenblumenöl

für die Füllung á la Flammkuchen

- 200 g Creme fraiche
- 2 Eier
- 50-80 g Käse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, den grünen Teil davon
- 100 g Kochschinken



Zubereitung:

- Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem leicht klebrigen Teig verkneten.
im TM: alle Zutaten in den Mixtopf geben und ca. 1 Minute auf Stufe 2 zu einem Teig verarbeiten
- Den Teig auf der Teigunterlage ausrollen, ca. 8 cm Kreise ausstechen (z. B. mit einem Glas) und diese Kreise mit dem Teigroller noch etwas flacher ausrollen. Die Teigkreise in das Muffinblech setzen und etwas am Rand andrücken.
- **Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen der Gitterrost ist wie immer im unteren Drittel**
- In einer Schüssel Creme Fraiche und Eier verrühren (nicht zu viel - sonst wird es zu flüssig). Den Käse mit der Microplane grobe Reibe direkt dazureiben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Schinken fein würfeln und die grünen Röllchen der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenfalls zur Eiermasse geben und gut durchrühren.
- Die Füllung auf den Teig in die Muffinform geben und in den vorheizten Backofen geben und für ca. **20 Minuten** goldbraun backen



Kontakt Daten:

Beate Sing

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>