

Schnelle Spargelquiche

Zutaten | 2-3 Portionen

1	Tortilla-Wrap
4	Eier
1 Becher	Cremé fraîche
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
159 g	Käse, gerieben
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
100 g	grüner Spargel

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Eine runde Auflaufform oder eine feuerfeste Schale mit Backpapier auskleiden und den Tortilla-Wrap hineindrücken.
- Eier und Cremé fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den geriebenen Käse darunter mischen.
- Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Spargel waschen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- Alles ebenfalls unter die Eier-Käsemischung heben und diese in den Wrap füllen.
- Quiche im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Den Spargel kann man auch gegen anderes Saisongemüse tauschen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 256 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
508 kcal	36,2 g	24,8 g	17,5 g	440 mg