

Quiche

Zutaten

Boden	225 g	Mehl
	2 EL	Olivenöl
	1/2 Pkt.	Backpulver
	1/2 TL	Salz
	100 ml	Wasser
Füllung	750 g	Brokkoli
	2	Zwiebeln
Sauce	100 ml	Hafercreme
	100 g	Cashewmus
	1 EL	Ahornsirup
	nach Geschmack	Kurkuma
	nach Geschmack	Salz
	nach Geschmack	Pfeffer
	nach Geschmack	Basilikum
	nach Geschmack	Oregano

Utensilien

Schüssel
Backform
Topf
Ofenblech

Zubereitung

Boden	1.	Mehl, Olivenöl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mischen
	2.	nach und nach Wasser hinzugeben bis der Teig keine Krümelige Konsistenz hat
	3.	10 Minuten ziehen lassen
	4.	Teig in Backform auslegen
Füllung	5.	Brokkoli im Topf in Salzwasser knapp gar kochen
	6.	Brokkoli abgießen
	7.	Zwiebeln würfeln
	8.	Brokkoli und Zwiebeln vermengen
Sauce	9.	Hafercreme, Cashewmus, Ahornsirup in eine Schüssel geben und mischen
	10.	Kurkuma, Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano dazugeben und alles mischen
	11.	Die Sauce über die Füllung geben
	12.	Alles zusammen in die Form zum Teig geben
	13.	Form in den Ofen schieben und bei 180° je nach Ofen 30 - 45 Minuten backen