

## Vegetarische KH-arme quiche

*La Cerise Grasse*



*Benodigdheden:*

3 eieren

3 dl room

200-300 g volvette geraspte kaas bv Emmentaler

300 g zonnebloempitten

1 tl kipkruiden (indien verse kruiden dan ook wat zout toevoegen)

gedroogde kruiden, zoals peterselie, bieslook, knoflook

*Bereiden:* Oven voorverwarmen op 150 graden.

Alle ingrediënten mengen in een kom. Quiche schaal invetten met boter. Quiche-mengsel in de kom doen en gedurende 45 minuten bakken.

Af laten koelen. Kort voor serveren de quiche in stukken snijden, en eventueel om en om kort bakken in roomboter/olijfolie.

- *Low carb*

*bereidingstijd: ±15 min.*

*Opmerking:* Lekker in een salade