



#186217053 © Thinkstock - Thinkstockphotos.d

# Quiche Lorraine

## Zubereitung

Ofen auf 170 °C vorheizen (Gas Stufe 4). Mürbeteig ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen (ca. 20 cm Durchmesser).

Calshake POWDER Neutral nach Anleitung mit Milch anrühren. Speck knusprig durchbraten und auf dem Teig verteilen. Eier und Calshake Neutral mit einem Schneebesen mischen. Käse zu der Mischung hinzufügen und nach Belieben würzen.

Die Mischung in die Quicheform gießen. Quicheform auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Quiche auch in der Mitte fest ist (ca. 30-40 Minuten).

## Tipp

Mit frischem Schnittlauch garnieren.



## Frühstück

Level ☒ ☒ ☒ ☐



1



60 Min.

## Zutaten

1 Btl.	Calshake® POWDER Neutral*
2	Eier
100 g	Geriebener Käse
200 g	Fertiger Mürbeteig (aus dem Kühlregal)
100 g	Gewürfelter Speck
1 EL	Öl
240 ml	Vollmilch, 3,5 %

## Nährwerte pro Portion

Energie	810 kcal
Eiweiß	30 g
Fett	66 g
Kohlenhydrate	45 g

\* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).  
Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(09.23/SG/FKD)