

Quiche van tonijn met kappertjes Lunchgerecht voor 2 personen (KD 2 en SD)





Wat stop je er in?

- ✿ 1 blikje tonijn op water (160 g), uitgelekt en losgeprakt
- ✿ 60 g kaas, geraspt
- ✿ 2 eieren
- ✿ 2 el [amandelmelk](#)
- ✿ 1 rode ui, gesnipperd
- ✿ 2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- ✿ 2 el. kappertjes in het zuur
- ✿ 3 el [olijfolie](#)
- ✿ 2 el (plm. 40 g) [amaranthvlokken](#), [havervlokken](#) of [boekweitvlokken](#)
- ✿ ½ el [Culieet](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven op 220 graden.
- ✿ Doe alle ingrediënten in een grote kom en vermeng met elkaar.
- ✿ Verdeel het mengsel in een quichevorm van plm 20 cm en druk goed aan.
- ✿ Bak de quiche in plm. 15 à 20 minuten gaar en goudbruin.
- ✿ Laat de quiche afkoelen en verdeel in punten.

Voedingswaarde p.p.

- ✿ 1 portie Eiwitrijke Voeding 
- ✿ ¼ portie Gezonde Groenten 
- ✿ ¾ portie Veilige Vetten 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 

Tip!

- ✿ Ook lekker als dinergerecht. Serveer er dan een salade bij.
- ✿ Je kunt kleine muffinvormen gebruiken voor feestelijke hapjes.
- ✿ Bak ze plm. 10 à 15 minuten op 220 graden.
- ✿ Bij uitstek ideaal om in te vriezen of de andere dag koud mee te nemen als lunch.

