

QUICHE MET ASPERGES

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

250g zalm
200g asperges
1/4 rode sjalot
2 eieren
200g skyr
100g geitenkaas
kruiden: peper, zout
1 taartbodem bladerdeeg of kruimeldeeg



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional (www.kristelblockx.be)

BEREIDINGSWIJZE

Maak de asperges schoon en snijd in helften. Kook ze gedurende 7 min. gaar. Giet af.
Snijd de zalm in stukjes, de sjalot in reepjes en de geitenkaas in lange repen. Leg nog even aan de kant.
Mix samen in een kom: Eieren, skyr, peper en zout tot een luchtig geheel.
Beleg de bodem van een taartvorm met bakpapier. Schik de taartbodem mooi in de taartvorm. Verdeel de zalm, sjalot en geitenkaas over de taartbodem. Giet er het mengsel overheen. Bak gedurende 30 min. op 180°C.

Smakelijk!

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- Gewichtsverlies volgens klassiek dieet
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle
- Diabetes (Maak dit gerechtje low carb door een siliconen bakvorm te gebruiken en laat het bladerdeeg weg.)