



## Low-Carb Quiche mit grünem Spargel und Bärlauch vegetarisch

Den Spargel im unteren Drittel schälen, dann ca. 10 - 15 Minuten kochen oder dämpfen. Danach in eine Quicheform oder runde Kuchenform verteilen.

Die restlichen Zutaten, außer den Kirschtomaten, in eine Rührschüssel geben und gut mit dem Rührgerät vermischen. Die Masse auf den Spargel geben und verstreichen. Die Kirschtomaten darauf verteilen.

Im heißen Backofen bei ca. 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 - 35 Minuten backen.

**Arbeitszeit** ca. 20 Minuten

**Koch-/Backzeit** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** normal



### Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Spargel, grüner

5 Blätter Bärlauch, frischer, fein gehackt

1 Handvoll Kirschtomate(n)

1 Pck. Hüttenkäse

1 Pck. Crème légère, mit Kräutern

100 g Emmentaler, gerieben

4 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Muskat

Rezept von: xsnowdogxs