



Mini-Quiches mit Spinat

für 10 Personen

ZUTATEN

500 g Blattspinat
180 g Crème fraîche
3 Eier
7 Platten Blätterteig
10 g Sonnenblumenkerne
Salz
Pfeffer
Knoblauch

ZUBEREITUNG

1. Spinat blanchieren, fein hacken und mit ein wenig Wasser in einen kleinen Topf geben, erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken anschließend die verquirlten Eier unterrühren
2. Den Ofen auf 220 °C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und kleine Förmchen mit dem Blätterteig auskleiden
3. Den Spinat in die Förmchen verteilen, anschließend Sonnenblumenkerne rösten und auf die Quiches verteilen
4. Bei 220 °C ca. 25 Minuten backen



Idee: Schmeckt auch sehr mit mit gerösteten Pinienkernen

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ