

Einkorn-Quiche mit lila Möhren



Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten mit den Händen gut miteinander verkneten und in Folie eingewickelt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

Tofu, Hafercuisine und Reibekäse in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
Die restlichen Zutaten (bis auf die Zitronenthymian Dekozweige) hinzufügen und vermengen.

Eine Springform einfetten und den Boden mit dem Teig auslegen und einen ca. 2 cm hohen Rand hoch ziehen. Ein paar mal mit der Gabel in den Boden einstechen.

Die Möhren auf den Teig verteilen und die Tofumasse drüber geben.

Quiche bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen.

Vor dem servieren die restlichen Zweige Zitronenthymian als Doko über die Quiche geben.

Zutaten für 1 Springform:

Teig:

- 200 g Einkornmehl
- 100 g Margarine
- 120 g Frischkäse, natur
- 1 geh. EL Sojamehl
- ½ TL Salz

Füllung:

- 300 g lila Möhren
- 400 g Seidentofu
- 100 ml Hafercuisine
- 2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI
- 1 TL Ahornsirup
- 3 TL Salz
- 2 TL Pfeffer
- 40 g Reibekäse
- Blätter von ca. 20 Zweigen Zitronenthymian
- 10 Zweige Zitronenthymian ganz als Deko