PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Tortilla quiche met tomaatjes en spinazie

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de cherrytomaatjes en olijven in kwarten, snipper de rode ui en verbrokkel de geitenkaas. Leg de wrap in een ovenschaal. Klop de eieren los met de cottage cheese, breng op smaak met peper en zout en giet in de wrap. Voeg de cherrytomaatjes, olijven, rode ui en spinazie toe. Duw de groenten een beetje onder en maak af met de geitenkaas. Zet voor circa 20 minuten in de oven totdat het eimengsel volledig gestold is.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 2 eieren
- [ ] 20 g cottage cheese
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 200 g cherrytomaatjes
- [ ] 30 g verse spinazie
- [ ] 20 g groene olijven
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**404 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**28 g**