

simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

6-12  
QUICHES

Meine Lieblings

# VOILÀ QUICHE

Lower Carb

OHNE  
WEIZENMEHL

45%  
WENIGER  
CARBS\*



Vollwertig:  
4 Pflanzeiweiße



Reich an Protein



Mit leckerem Dinkel-  
& Ackerbohnenmehl



simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

## BACKANLEITUNG VOILÀ QUICHE

150g Backmischung Quicheteig  
+ 100g Quark + 75g Margarine

Quiche (26cm-Form)

75g Backmischung Quicheteig  
+ 50g Quark + 35g Margarine

Quiche (16cm-Form)

- ▶ Backmischung mit Zutaten vermengen und 1-2 Minuten kneten
- ▶ Nach Möglichkeit 10 Minuten ruhen lassen (Bereiten Sie derweil die Quiche-Füllung vor)
- ▶ Backofen vorheizen
- ▶ Arbeitsfläche mit Mehl einstreuen, Teig von beiden Seiten ausrollen
- ▶ Backform mit Teig auslegen, den Teig mit Gabel ein paar mal einstechen und Quiche-Füllung eingießen
- ▶ Im Backofen backen und warm servieren

Backzeit: 35-45 Minuten

Backtemperatur: 190 °C Ober-/Unterhitze



Marcel Trein



### MEIN TIPP FÜR SIE:

Unser Quicheteig lässt sich auch hervorragend vegan zubereiten. Hierfür verwenden Sie 150g Backmischung + 65ml Wasser + 50ml Olivenöl - Voilà Quiche!

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet
Energie	1517kJ/362kcal
Fett	21g
davon gesättigte	
Fettsäuren	5,5g
Kohlenhydrate	26g
davon Zucker	2,2g
Eiweiß	2,2g
Ballaststoffe	16g
Salz	1,1g

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Nach Anbruch stets gut verschließen und in wenigen Wochen verbrauchen.

Füllhöhe technisch bedingt. Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Zutaten: DINKELmehl, Ackerbohnenmehl, pflanzl. Proteine (LUPINE, Erbse, SOJA, DINKEL), Meersalz, Emulgator (Rapslecithin), Säuerungsmittel (Apfelsäure).

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Schon wieder aus?

Nachschub gibt's hier:



0800 29 888 88

0800 27 888 88

Ein Qualitätsprodukt der  
Innoport GmbH, Seeholzenstr. 2 b, 82166 Gräfelfing

e 900g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt  
\*Über 45% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Quicheteig mit 49g KH/100g