

Hanf-Quiche

Hanf-Quiche

Ein tolles Rezept von [Nadine](#)

Zutaten für den Teig:

- 40 g [Bio Hanfmehl](#)
- 200 g Dinkelmehl
- ca. 60 ml Wasser
- 100 g Butter
- 5 g Salz

Für die Füllung:

- je nach Saison – Spargel, Eierschwammerl, Speck, Frühlingszwiebel
Der Teigboden sollte gut ausgelegt sein, jedoch nicht zu hoch
- 125 ml Schlagobers
- ein halbes Päckchen Sauce Hollandaise
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

So geht's

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und glatt kneten. In Klarsichtfolie wickeln und eine halbe Stunde kühl stellen.

Den Teig einen 1/2 cm dick ausrollen und in eine gefettete Springform geben (Form eventuell mit Backpapier auslegen) und einen kleinen Rand formen.

Das geputzte Gemüse auf dem Boden verteilen, Obers, Sauce Hollandaise, Eier, Salz und Pfeffer vermischen und darübergießen.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 175 Grad ca. 25 Min. backen. Wenn die Eimasse noch nicht gestockt ist, eventuell bei niedrigerer Temperatur etwas länger backen.

Nadine T. hat unsere Produkte getestet und bloggt auf [Instagram](#) Low Carb-Rezeptideen.

Fotos: zVg © Nadine T.